సాక్షి
జనగామ

ఆదివారం | 28 | సెప్టెంబర్ | 2025



పేదల ఆపిల్..సీతాఫలం
పేదల ఆపిల్ సీతాఫలం. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో లభించే సీతాఫలాల విక్రయాలు నగర, పట్టణాల్లో జోరందుకున్నాయి.
- IIలో▸



బీసీల పోరాటంతోనే..
బీసీల రిజర్వేషన్ల పెంపు సంఘటిత పోరాట విజయమని ఆ సంఘం ఉమ్మడి జిల్లా అధ్యక్షుడు వేణుగోపాల్ అన్నారు.
- IIలో▸

వాతావరణం
గరిష్టం/కనిష్టం
$30^0/22^0$

జిల్లాలో ఆకాశం మేఘావృతమై ఉంటుంది. అల్పపీడన ప్రభావంతో పలుచోట్ల భారీ నుంచి అతిభారీ వర్షం కురిసే అవకాశం ఉంది.

న్యూస్‌రీల్

అన్నదాతలకు అండగా ఉంటాం
డీసీసీ అధ్యక్షుడు కొమ్మూరి ప్రతాప్‌రెడ్డి



బచ్చన్నపేట: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అన్నదాతలకు అండగా ఉంటుందని డీసీసీ అధ్యక్షుడు కొమ్మూరి ప్రతాప్‌రెడ్డి అన్నారు. శనివారం మండలకేంద్రంలోని శ్రీనివాస గార్డెన్‌లో పలువురు లబ్ధిదారులకు సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కులను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మండలంలోని తక్కువ వర్షపాతం నమోదు కావడంతో చెరువులు కుంటలు నిండలేదన్నారు. ప్రస్తుతం గోదావరి జలాలతో అన్ని చెరువులను నింపుతున్నామన్నారు. త్వరలో జరగబోవు స్థానిక ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థుల గెలుపునకు కృషి చేయాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు జంగిటి విద్యానాథ్, మసూద్, హరిబాబు, పిన్నింటి కావ్యశ్రీ, నారాయణరెడ్డి, శ్రీనివాస్, స్వామి, రాములు, కృష్ణ, రమేష్, ఆగయ్య, పలువురు పాల్గొన్నారు.

వ్యాపారులు భద్రత ప్రమాణాలు పాటించాలి
జనగామ రూరల్: వ్యాపారులు ఆహార భద్రతా ప్రమాణాలను పాటించాలని మున్సిపల్ కమిషనర్ మహేశ్వర్ రెడ్డి అన్నారు. శనివారం పట్టణ పేదరిక నిర్మూలన సంస్థ ఆధ్వర్యంలో మున్సిపాలిటీ పరిధిలో ప్రధానమంత్రి లోక్ కల్యాణ్ మేళ ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో భాగంగా పట్టణ ఆహార పదార్థాలను విక్రయించే వీధి విక్రయదారుల కోసం ప్రత్యేక శిక్షణా కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ వీధి వ్యాపారులు ఆహార భద్రతా ప్రమాణాలను తప్పనిసరిగా పాటించాలన్నారు. నిబంధనల ప్రకారం ఆహార పదార్థాల తయారీ, నిల్వ, రవాణా, విక్రయ ప్రక్రియలో పాటించాల్సిన నిబంధనలు గురించి అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ట్రైనర్ శైలజ, జిల్లా కోఆర్డినేటర్ రమేష్ నాయక్, పట్టణ కోఆర్డినేటర్ వాణిశ్రీ, ఆర్గనైజర్లు తిరుమల, షాహీన్, డేటా ఆపరేటర్ రేణుక, వ్యాపారులు పాల్గొన్నారు.

అక్టోబర్ 2న మాంసం అమ్మకాలు నిషేధం



జనగామ: అక్టోబర్ 2వ తేదీ గాంధీ జయంతిని పురస్కరించుకుని జనగామ పట్టణంలో మాంసం (మటన్, చికెన్) విక్రయాలను నిషేధించినట్లు మున్సిపల్ కమిషనర్ మహేశ్వర్‌రెడ్డి తెలిపారు. శనివారం కమిషనర్ మాట్లాడుతూ 2వ తేదీన జీవహింస చేయరాదని, చికెన్, మటన్ దుకాణాలను మూసి వేయాలన్నారు. తమ ఆదేశాలను ధిక్కరించి అమ్మకాలు చేస్తే 2019 యాక్ట్ ప్రకారం చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు.

ముగిసిన రాష్ట్రస్థాయి ఎస్‌జీఎఫ్ పోటీలు
జనగామ: జిల్లా కేంద్రం సోషల్ వెల్ఫేర్ గురుకులంలో మూడు రోజులుగా జరుగుతున్న రాష్ట్రస్థాయి ఎస్‌జీఎఫ్ 69వ అండర్ 19 ఫుట్‌బాల్ టోర్నమెంట్ చాంపియన్ షిప్ పోటీలు శనివారంతో ముగిశాయి. రాష్ట్రంలోని ఆయా జిల్లా నుంచి వచ్చిన టీంలు హోరా హోరీగా తలపడ్డాయి. ఇందులో హైదరాబాద్ (ప్రథమ), మహబూబ్‌నగర్ (ద్వితీయ), వరంగల్ (తృతీయ) స్థానంలో నిలిచి సత్తా చాటుకున్నాయి. వచ్చే నెల 5 నుంచి 10వ తేదీ వరకు జమ్మూ కాశ్మీర్‌లో జరిగే జాతీయ స్థాయి టోర్నమెంట్‌లో పాల్గొంటారని నిర్వాహకులు అజ్మీరా కిషన్ నాయక్ తెలిపారు. గురుకులం ప్రిన్సిపాల్ చేతుల మీదుగా విజేతలకు బహుమతులను అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కోచ్, నిర్వాహకులు, సహాయకులు మనోజ్ కుమార్, ఏ.కిషన్ తదితరులు ఉన్నారు.

తెలంగాణ వసతి గృహ అధికారుల ఫోరం ఎన్నిక



జనగామ: తెలంగాణ వసతి గృహ అధికారుల ఫోరం ఎన్నికలు శనివారం టీఎన్జీవోస్ కార్యాలయంలో జిల్లా జేఏసీ చైర్మన్, టీఎన్జీవోస్ యూనియన్ అధ్యక్షుడు ఖాజా షరీఫ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు. ఫోరం అధ్యక్షుడిగా చింత రాం నర్సయ్య, కార్యదర్శిగా మల్లు, కోశాధికారిగా ఎండీ మొయిన్, అసోసియేట్ ప్రెసిడెంట్‌గా దేవేందర్, ఉపాధ్యక్షులుగా యాకయ్య, అనిల్, తిరుమల, జాయింట్ సెక్రటరీలుగా స్నజన, అనిత, నిర్మల, ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీగా మహేందర్, పబ్లిసిటీ సెక్రటరీగా వెంకటేష్‌తోపాటు కార్యవర్గ సభ్యులను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు.

కొత్త సమీకరణాలు

'స్థానిక' రిజర్వేషన్లపై ఊహించని మార్పులు
- ఆశావహుల ఆశలను నీరు గార్చిన రిజర్వేషన్లు
- గ్రామాల్లో ఎన్నికల జోష్
- పట్టుకోసం కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ ప్రయత్నాలు
- సవాల్ విసురుతోన్న స్వతంత్రులు



లాటరీ నిర్వహిస్తున్న ఇన్‌చార్జ్ కలెక్టర్ పింకేష్ కుమార్, పక్కన అధికారులు

జనగామ: జిల్లా స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు సంబంధించిన రిజర్వేషన్లు ఖరారు కావడంతో జిల్లాలో రాజకీయ వాతావరణం ఒక్కసారిగా వేడెక్కింది. ఎంపీటీసీ, ఎంపీపీ, జెడ్పీటీసీ, సర్పంచ్, వార్డు సభ్యుల స్థానాలకు ఆయా కేటగిరీల వారీగా రిజర్వేషన్లు ఖరారు చేశారు. శనివారం కలెక్టరేట్ సమావేశం హాల్‌లో ఇన్‌చార్జ్ కలెక్టర్ పింకేష్ కుమార్, జనగామ, స్టేషన్‌ఘన్‌పూర్ రెవెన్యూ డివిజనల్ కార్యాలయంలో ఆర్డీఓలు గోపీరామ్, డీఎస్ వెంకన్న ఆధ్వర్యంలో రాజకీయ పార్టీల నాయకుల సమక్షంలో లాటరీ పద్ధతిలో పూర్తి చేశారు. రిజర్వేషన్లకు సంబంధించి అధికారిక ప్రకటన వెలువడడంతో ఆశావహుల్లో సంతోషం వెల్లివిరియగా, చాన్స్ మిస్సైన వారు మాత్రం నిరుత్సాహంలో మునిగిపోయారు. ఇదిలా ఉండగా వార్డుల రిజర్వేషన్లను జిల్లాలోని అన్ని ఎంపీడీఓ కార్యాలయాల్లో లాటరీ పద్ధతిలో ఎంపిక చేశారు. లాటరీ కార్యక్రమంలో డీసీసీ అధ్యక్షుడు కొమ్మూరి ప్రతాప్‌రెడ్డి, ఆయా పార్టీల నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ఊహించని పరిణామం

ఎన్నో ఏళ్లుగా సర్పంచ్, ఎంపీటీసీ, ఎంపీపీ, జెడ్పీటీసీ, జెడ్పీ చైర్మన్ పదవులకు ఎదురుచూస్తున్న ఆశావహులకు రిజర్వేషన్లు కలిసి రాకపోవడంతో తీవ్ర నిరాశ నెలకొంది. కొన్ని చోట్ల రిజర్వేషన్లు మహిళలకు కేటాయించడంతో పురుష అభ్యర్థులు నిరాశకు గురవుతున్నారు. సర్పంచ్ పదవి వస్తుందని గత రెండు, మూడేళ్లుగా గ్రామాల్లో సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టి, రిజర్వేషన్ల రూపంలో అవకాశం కోల్పోవడంతో, కలిసొచ్చే వాటికి పోటీ చేసేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు జిల్లాలో రాజకీయ పటాన్ని మలుపు తిప్పనున్నాయి. రిజర్వేషన్లు కలిసొచ్చిన ఆశావహులు జెడ్పీటీసీ, సర్పంచ్, ఎంపీటీసీ బరిలో అడుగేస్తున్నారు. తమ తమ ఎమ్మెల్యేలు, పార్టీ పెద్దల ఆశీస్సులతో రంగంలోకి దిగేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు.

పల్లెల్లో ఎన్నికల జోష్

స్థానిక సంస్థల రిజర్వేషన్లు ఖరారు కావడంతో పల్లెలు, పట్టణాల్లో ఎన్నికల వాతావరణం కనిపిస్తోంది. పల్లెల్లో ఎక్కడ చూసినా రిజర్వేషన్లు, ఎన్నికల నిర్వహణపైనే చర్చించుకుంటున్నారు. పోటీలోకి దిగబోయే నాయకులు టికెట్ కోసం పార్టీ పెద్దలను ప్రసన్నం చేసుకోవడమే కాకుండా, కేడర్‌ను తమ వైపు తిప్పుకునే ప్రయత్నాల్లో మునిగిపోయారు. ఇప్పటికే కొన్ని చోట్ల ఆయా రాజకీయ పార్టీల్లో వర్గ పోరు తలెత్తే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. రాజకీయ నాయకులు మాత్రమే కాకుండా సామాన్య ఓటర్లు కూడా రాబోయే ఎన్నికలపై ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు.

గెలుపే లక్ష్యంగా..

స్థానిక సంస్థల్లో గెలుపే లక్ష్యంగా అధికార కాంగ్రెస్, ప్రధాన ప్రతిపక్షం బీఆర్ఎస్ ప్రాబల్యం ఉన్న గ్రామాలు, మండలాల్లో తమ బలమైన అభ్యర్థులను సిద్ధం చేస్తుండగా, బీజేపీ మాత్రం ఈ ఎన్నికల్లో తన ఉనికిని బలంగా చాటుకునే ప్రయత్నంలో ఉంది. గ్రామ స్థాయిలో మంచి పేరు, పలుకుబడి ఉన్న ముఖాలను, యువతను రంగంలోకి దింపేందుకు కసరత్తు చేస్తున్నాయి. వామపక్షాలు సైతం గతంలో సహకరించిన పార్టీలను కలుపుకుని అభ్యర్థులను ఎంపిక చేసేందుకు వ్యూహం చేస్తున్నట్లు సమాచారం.

సవాల్ విసురుతోన్న స్వతంత్రులు

స్థానికంలో స్వతంత్ర అభ్యర్థులు కూడా పెద్ద ఎత్తున బరిలోకి దిగేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. పార్టీ అభ్యర్థులకే పోటీగా నిలిచి తమ స్థానిక ప్రభావాన్ని చూపించాలనే ధీమా వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కుటుంబ ప్రభావం, సామాజిక వర్గ సమీకరణాలను నమ్ముకుని గెలుపు దిశగా దూసుకెళ్లాలని స్వతంత్రులు ప్లాన్ చేస్తున్నారు. ప్రధాన పార్టీల్లో టికెట్ రాని వారు సైతం ఇండిపెండెంట్‌గా బరిలో నిలిచేందుకు ముందస్తు సన్నాహాలు చేసుకుంటున్నట్లు సమాచారం. రాబోయే రోజుల్లో అభ్యర్థుల ఎంపిక, కూటముల ప్రయత్నాలు, అంతర్గత అసంతృప్తులు ఎలా పరిణమిస్తాయన్నదే ఎన్నికల ఫలితాలను నిర్ణయించనుంది.

హీటెక్కుతున్న రాజకీయాలు

జిల్లా వ్యాప్తంగా సర్పంచ్, వార్డు సభ్యులు, ఎంపీటీసీలు, ఎంపీపీలు, జెడ్పీటీసీల రిజర్వేషన్ల అంశం ఇప్పుడు పెద్ద చర్చనీయాంశమైంది. తాజాగా విడుదలైన రిజర్వేషన్ జాబితాలో ఊహించని మార్పులు చోటుచేసుకోవడంతో రాజకీయ నేతలు మాత్రమే కాకుండా గ్రామ స్థాయిలో ప్రజలంతా ఆశ్చర్యానికి గురవుతున్నారు. స్థానిక సంస్థల రిజర్వేషన్లతో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం గిరిజనులను అణగదొక్కే ప్రయత్నం చేస్తుందని బీజేపీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు దేవరాయ ఎల్లయ్య ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ జనాభా కలిగిన జీపీల్లో జనరల్ రిజర్వేషన్ చేయడం సిగ్గుచేటన్నారు.

రిజర్వేషన్ల ప్రకటన రాజ్యాంగ విరుద్ధం



ఓటు బ్యాంకు కోసం 2024 సంవత్సరం కులగణన ఆధారంగా బీసీలకు రిజర్వేషన్లు ప్రకటించడం రాజ్యాంగ విరుద్ధం. ఈసారి ఎస్సీ, ఎస్టీలను రాజకీయంగా సమాధి చేసే ప్రయత్నం చేశారు. రిజర్వేషన్లపై సుప్రీం కోర్టుకు వెళ్లి న్యాయం కోసం కొట్లాడుతాం.

- బానోతు రాంకోటి, బీజేపీ గిరిజన మోర్చా జిల్లా అధ్యక్షుడు

రిజర్వేషన్లు ఖరారు

జనగామ: స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల ప్రక్రియలో భాగంగా రిజర్వేషన్ల ప్రకటనతో పాటు మహిళా రిజర్వేషన్ల ఎంపిక ప్రక్రియకు సంబంధించి లాటరీ ద్వారా ఎంపిక చేశారు. శనివారం కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశం హాలు, జనగామ, స్టేషన్‌ఘన్‌పూర్ రెవెన్యూ డివిజనల్ కార్యాలయాల్లో రెవెన్యూ అదనపు కలెక్టర్ బెన్ షాలోమ్, జెడ్పీ డిప్యూటీ సీఈఓ సరిత, ఆర్డీఓలు గోపీరామ్, వెంకన్న, వివిధ రాజకీయ పార్టీ ప్రతినిధుల సమక్షంలో ఇన్‌చార్జ్ కలెక్టర్ పింకేష్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో లాటరీ నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో కలెక్టరేట్ ఏఓ శ్రీకాంత్, జిల్లా అధికారి చౌడేశ్వరి, ఈడీఎం గౌతమ్‌రెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రిజర్వేషన్ల కేటగిరీ ఇలా

జిల్లాలో 280 జీపీలు, 134 ఎంపీటీసీలు, 2,534 వార్డులు, 12 జెడ్పీటీసీ, 12 ఎంపీపీ స్థానాలు ఉన్నాయి. ఇందులో సర్పంచ్ కేటగిరీలో మహిళా, పురుషులు కలుపుకుని ఎస్టీ-58, ఎస్సీ-54, బీసీ-103, జనరల్ 65 చోట్ల అవకాశం వచ్చింది. ఎంపీటీసీ కేటగిరీలో ఎస్టీ-18, ఎస్సీ-27, బీసీ-58, జనరల్-31 చోట్ల రిజర్వేషన్లను కేటాయించారు. స్టేషన్‌ఘన్‌పూర్ ఎంపీటీసీ, బచ్చన్నపేట సర్పంచ్, ఎంపీటీసీ పరిధిలో ఎస్టీ జనాభా లేకపోవడంతో ఆ వర్గానికి రిజర్వేషన్ రాలేదు. జెడ్పీటీసీ, ఎంపీపీ రిజర్వేషన్లలో ఐదుగురు మహిళలకు అవకాశం వచ్చింది. జెడ్పీటీసీ కేటగిరీలో ఎస్టీ-2, ఎస్సీ-3, బీసీ-5, జనరల్-2, ఎంపీపీ కేటగిరీలో ఎస్టీ-2, ఎస్సీ-3, బీసీ-5, జనరల్-2 ఉన్నాయి.

జిల్లాలో ఎంపీపీ, జెడ్పీటీసీల రిజర్వేషన్లు

మండలం	ఎంపీపీ రిజర్వేషన్/కేటగిరీ	జెడ్పీటీసీ రిజర్వేషన్/కేటగిరీ
బచ్చన్నపేట	జనరల్(మహిళ)	జనరల్(జనరల్)
చిల్పూరు	ఎస్సీ(జనరల్)	ఎస్సీ(జనరల్)
దేవరుప్పుల	ఎస్టీ(జనరల్)	ఎస్టీ(మహిళ)
స్టేషన్‌ఘన్‌పూర్	బీసీ(జనరల్)	బీసీ(జనరల్)
జనగామ	ఎస్సీ(మహిళ)	ఎస్సీ(జనరల్)
కొడకండ్ల	జనరల్(జనరల్)	జనరల్(మహిళ)
లింగాలఘణపురం	ఎస్సీ(జనరల్)	ఎస్సీ(మహిళ)
నర్మెట	బీసీ(జనరల్)	బీసీ(జనరల్)
పాలకుర్తి	బీసీ(మహిళ)	బీసీ(మహిళ)
రఘునాథపల్లి	బీసీ(జనరల్)	బీసీ(మహిళ)
తరిగొప్పుల	ఎస్టీ(మహిళ)	ఎస్టీ(జనరల్)
జఫర్‌గఢ్	బీసీ(మహిళ)	బీసీ(జనరల్)

మండలాల వారీగా సర్పంచ్ రిజర్వేషన్లు

మండలం	ఎస్టీ మహిళ	ఎస్టీ జనరల్	ఎస్సీ మహిళ	ఎస్సీ జనరల్	బీసీ మహిళ	బీసీ జనరల్	జనరల్ మహిళ	జనరల్ జనరల్
బచ్చన్నపేట	-	-	2	3	5	6	5	5
దేవరుప్పుల	4	5	2	3	5	6	3	4
జనగామ	0	2	2	2	4	4	3	4
లింగాలఘణపురం	0	1	2	3	4	5	3	3
నర్మెట	3	4	1	2	2	3	1	1
రఘునాథపల్లి	2	3	4	4	7	7	4	5
తరిగొప్పుల	2	3	1	2	2	3	1	1
చిల్పూరు	1	2	1	2	3	4	2	2
స్టేషన్‌ఘన్‌పూర్	1	1	2	2	3	3	1	2
కొడకండ్ల	4	5	1	2	3	3	1	2
పాలకుర్తి	5	6	3	3	6	7	3	5
జఫర్‌గఢ్	2	2	2	3	4	4	2	2

మండలాల వారీగా ఎంపీటీసీ రిజర్వేషన్లు

మండలం	ఎస్టీ మహిళ	ఎస్టీ జనరల్	ఎస్సీ మహిళ	ఎస్సీ జనరల్	బీసీ మహిళ	బీసీ జనరల్	జనరల్ మహిళ	జనరల్ జనరల్
బచ్చన్నపేట	-	-	1	1	3	3	2	3
దేవరుప్పుల	1	2	1	1	2	3	1	1
జనగామ	-	1	1	1	2	3	1	2
లింగాలఘణపురం	-	-	1	2	2	3	1	2
నర్మెట	1	1	-	1	1	2	-	1
రఘునాథపల్లి	1	1	2	2	3	3	1	2
తరిగొప్పుల	-	1	0	1	1	2	0	1
చిల్పూరు	1	1	1	2	2	3	1	1
స్టేషన్‌ఘన్‌పూర్	-	-	1	1	2	2	1	2
కొడకండ్ల	1	2	-	1	2	2	-	1
పాలకుర్తి	1	2	1	2	3	4	2	2
జఫర్‌గఢ్	-	1	1	2	2	3	1	2

కలెక్టరేట్‌లో బతుకమ్మ సంబురాలు



బతుకమ్మ వేడుకల్లో పాల్గొన్న ఇన్‌చార్జ్ కలెక్టర్ పింకేష్‌కుమార్, మహిళలు

జనగామ కలెక్టరేట్ ఆవరణలో మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో శనివారం బతుకమ్మ వేడుకలను ఘనంగా జరుపుకున్నారు. ఇన్‌చార్జ్ డీడబ్ల్యూఓ చౌడేశ్వరి ఆధ్వర్యంలో జరిగిన వేడుకల్లో ఇన్‌చార్జ్ కలెక్టర్ పింకేష్ కుమార్ ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఆయా శాఖల అధికారులతో కలిసి బతుకమ్మల చుట్టూ తిరుగుతూ నృత్యం చేశారు.

- జనగామ

కడుపునొప్పి భరించలేక మహిళ ఆత్మహత్య
రాజాపేట: కడుపునొప్పి భరించలేక ఉరేసుకుని మహిళ ఆత్మహత్య చేసకుంది. ఈ ఘటన యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా రాజాపేట మండలం బొందుగుల గ్రామంలో శనివారం జరిగింది. స్థానిక పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. జనగామ జిల్లా లింగాలఘనపురం మండలం సిరిపురం గ్రామానికి చెందిన దయా భిక్షపతికి ఇద్దరు కుమార్తెలు సంతానం. పెద్ద కుమార్తె రమ్యను 13 సంవత్సరాల క్రితం రాజాపేట మండలం బొందుగుల గ్రామానికి చెందిన బాల్ద శ్రీశైలంకి ఇచ్చి వివాహం చేశారు. వీరికి ఒక కుమార్తె, కుమారుడు ఉన్నారు. రమ్య, శ్రీశైలం దంపతులు వ్యవసాయం చేస్తూ జీవనం సాగిస్తున్నారు. గత కొన్నిరోజులుగా రమ్య కడుపునొప్పితో బాధపడుతూ చికిత్స పొందుతోంది. కాగా, శనివారం ఉదయం కడుపునొప్పి భరించలేక ఇంట్లో ఎవరూ లేని సమయంలో సీలింగ్ ఫ్యాన్‌కు చీరతో ఉరేసుకుని ఆత్మహత్య చేసుకుంది. కుటుంబ సభ్యులు వచ్చి చూసేసరికి ఆమె మృతిచెందింది. మృతురాలి తండ్రి భిక్షపతి ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసినట్లు రాజాపేట ఎస్ఐ అనిల్‌కుమార్ తెలిపారు.

పోరాట యోధుడు లక్ష్మణ్ బాపూజీ
- ఇన్‌చార్జ్ కలెక్టర్ పింకేష్ కుమార్



బాపూజీ చిత్రపటానికి నివాళులర్పిస్తున్న ఇన్‌చార్జ్ కలెక్టర్ పింకేష్‌కుమార్, అధికారులు

జనగామ రూరల్: తెలంగాణ ఉద్యమంలో మంత్రి పదవిని వదిలేసి తొలి పోరాటయోధుడిగా గుర్తింపు పొందిన ఆచార్య కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ ఆశయాలను భావితరాలకు అందించాల్సిన అవసరం ఉందని ఇన్‌చార్జ్ కలెక్టర్ పింకేష్‌కుమార్ అన్నారు. శనివారం కలెక్టర్ కార్యాలయంలో అదనపు కలెక్టర్ రెవెన్యూ బెన్ షాలోమ్‌తో కలిసి బాపూజీ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఇన్‌చార్జ్ కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ స్వాతంత్ర పోరాటంలో పాల్గొనటమే కాకుండా నిజాం ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా తెలంగాణ ఉద్యమంలో పాల్గొన్న మహనీయుడని, కులవృత్తులను ప్రోత్సహించారని వారి జీవిత చరిత్రను పాఠ్యపుస్తకాల్లో పొందుపరిచేందుకు కృషి చేస్తామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పద్మశాలి సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు వేముల బాలరాజు, పోపా జిల్లా అధ్యక్షుడు దోర్నాల వెంకటేశ్వర్లు, ఉపాధ్యక్షులు ఏలే జనార్దన్, కార్యదర్శి బత్తిని శ్రీనివాస్, ప్రధాన కార్యదర్శి మదాసు ఎల్లయ్య, డాక్టర్ కల్నల్ మాచర్ల భిక్షపతి, నాయకులు పాల్గొన్నారు.

మత్తు పదార్థాలతో అనర్థాలు
- సీనియర్ సివిల్ జడ్జి విక్రమ్

జనగామ రూరల్: మత్తు పదార్థాలతో కలిగే అనర్థాలపై యువత, ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని సీనియర్ సివిల్ జడ్జి విక్రమ్ అన్నారు. శనివారం పట్టణంలోని మత్తుపదార్థాల వ్యసన నివారణ పునరావాస కేంద్రాన్ని సందర్శించారు. అనంతరం ఏర్పాటు చేసి అవగాహన కార్యక్రమంలో వారు మాట్లాడుతూ.. నేటి యువత మత్తుకు బానిస అవుతున్నారని, కుటుంబాలు రోడ్డున పడే అవకాశం ఉందని వారి పర్యావసనాలు గ్రామాల్లో విస్తృతంగా వివరించాలన్నారు. పునరావాస కేంద్రంలో ఉన్న రిజిస్టర్లు, సంబంధిత అధికారిక పత్రాలు, ఇతర నమోదు పుస్తకాలను పరిశీలించారు. కేంద్రం పనితీరు, సిబ్బంది విధి నిర్వహణపై సమగ్రంగా సమీక్ష నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో ప్రాజెక్ట్ కోఆర్డినేటర్ బాలకృష్ణ, డాక్టర్ లిఖితా రాణి పాల్గొన్నారు.

సబ్ జైల్ సందర్శన

పట్టణంలోని సబ్ జైల్‌ను సీనియర్ సివిల్ జడ్జి విక్రమ్ శనివారం సందర్శించారు. సబ్ జైల్‌లో ఉన్న కంప్లైంట్ బాక్స్‌ను పరిశీలించి, నేరస్తులకు ఏమైన సమస్యలు ఉన్నాయా.. అని అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సబ్ జైల్ సూపరింటెండెంట్ కృష్ణ కాంత్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మండల సమాఖ్యలను సందర్శించిన అధికారుల బృందం
రఘునాథపల్లి: మండల కేంద్రంలోని నవభారతి మండల సమాఖ్యను తెలంగాణ, ఏపీ, మేఘాలయ రాష్ట్రాలకు చెందిన 42 మంది డీఆర్డీఓల బృందం శుక్రవారం రాత్రి సందర్శించారు. మండల సమాఖ్య పనితీరు, సంఘాల అభివృద్ధి, సమావేశాలు తదితర విధానాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. రుణాలు పొంది ఆర్థికాభివృద్ధి సాధించిన అంశాలపై మహిళలు వివరించారు. మండల సమాఖ్య పనితీరు చాలా బాగుందని కితాబు ఇచ్చారు. కార్యక్రమంలో సెర్ప్ హైదరాబాద్ ప్రాజెక్ట్ మేనేజరు టి.రవీందర్‌రావు, జిల్లా డీఆర్డీఓ వసంత, నూరొద్దిన్, నలిని, ప్రకాష్, సతీష్, శ్రీనిధి ఆర్‌ఎం నిర్మల, రీనావతి, సీసీలు పాల్గొన్నారు.



మండల సమాఖ్యను సందర్శించిన మూడు రాష్ట్రాల ప్రతినిధులు

క్లుప్తంగా

రేపు సద్దుల బతుకమ్మ నిర్వహించుకోవాలి

హన్మకొండ కల్చరల్: సద్దుల బతుకమ్మ వేడుకలు ఈనెల 29న నిర్వహించుకోవాలని తెలంగాణ అర్చక సమాఖ్య రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ గంగు ఉపేంద్రశర్మ, హనుమకొండ పద్మాక్షి దేవాలయం అనువంశిక అర్చకుడు నాగిళ్ల శంకరశర్మ, వరంగల్ శ్రీరాజరాజేశ్వరీ దేవాలయం అర్చకుడు ఎల్లంభట్ల లక్ష్మణశర్మ, ఐనవోలు మల్లికార్జునస్వామి దేవాలయం ముఖ్యార్చకుడు మధుకర్‌శర్మ, కొడకండ్లకు చెందిన సిద్ధాంతి పాలకుర్తి గౌతంశర్మ, పలువురు వేద పండితులు శనివారం వేర్వేరు ప్రకటనల్లో తెలిపారు. ఈనెల 21న ఎంగిలి పూల బతుకమ్మతో ప్రారంభమైనందున తొమ్మిదో రోజు 29న సోమవారం సద్దుల బతుకమ్మ జరుపుకోవాలని సూచించారు.

కాజీపేట మీదుగా ప్రత్యేక రైళ్లు

కాజీపేట రూరల్: ధర్మాప్రవర్ధన్ దివస్‌ను పురస్కరించుకుని కాజీపేట జంక్షన్ మీదుగా దక్షిణ మధ్య రైల్వే అధికారులు రెండు ప్రత్యేక రైళ్లను నడిపిస్తున్నట్లు శనివారం దక్షిణ మధ్య రైల్వే సీపీఆర్వో ఎ.శ్రీధర్ శనివారం తెలిపారు.

ప్రత్యేక రైళ్ల వివరాలు..

అక్టోబర్ ఒకటో తేదీన బీదర్–అజ్నీ (07083) ఎక్స్‌ప్రెస్ బీదర్‌లో రాత్రి 20–45 గంటలకు బయలుదేరి మరుసటి రోజు 11–50 గంటలకు అజ్నీ చేరుకుంటుంది. అక్టోబర్ రెండో తేదీన అజ్నీ–బీదర్ (07084) ఎక్స్‌ప్రెస్ అజ్నీలో 23–50 గంటలకు బయలుదేరి మరుసటి రోజు 13–30 గంటలకు బీదర్ చేరుకుంటుంది. ఈ రెండు రైళ్లకు జహీరాబాద్, వికారాబాద్, లింగంపల్లి, సికింద్రాబాద్, చర్లపల్లి, జనగామ, కాజీపేట, పెద్దపల్లి, మంచిర్యాల, సిర్పూర్‌కాగజ్‌నగర్, బల్లార్షాలో హాల్టింగ్ కల్పించినట్లు ఆయన తెలిపారు.

పేదల ఆపిల్.. సీతాఫలం

పోషకాలు మెండు.. ఈ పండు

- కంటి, గుండె, జీర్ణ సంబంధ సమస్యలు దూరం
- ఆపిల్‌తో పోటీ పడుతున్న సీతాఫలాల ధరలు
- మూడు నెలల పాటు విక్రయాలు.. పేదలకు ఉపాధి
- రియల్ ఎస్టేట్ విస్తరణలో అంతరిస్తున్న చెట్లు



పబ్లిక్‌గార్డెన్ వద్ద సీతాఫలాలు విక్రయిస్తున్న మహిళలు

హన్మకొండ కల్చరల్: పేదల ఆపిల్ సీతాఫలం. అమృతంలా తియ్యగా ఉండే ఈ పండును ఇష్టపడని వారుండరు.. పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు.. సామాన్యల నుంచి సంపన్నుల వరకు ఇష్టంగా తినే పండు సీతాఫలం. వర్షాకాలంలో లభించే సీతా ఫలానికి పోషకగనిగా పేరుంది. ఈ నేపథ్యంలో గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో లభించే సీతాఫలాల విక్రయాలు నగర, పట్టణాల్లో జోరందుకున్నాయి. అయితే రియల్ ఎస్టేట్ ప్రభావంతో కొంత మేర సీతాఫల చెట్లు అంతరించిపోవడంతో ధరలు అమాంతం పెరుగుతున్నాయి. ప్రస్తుతం సీజన్ అయినా సీతాఫలాల దిగుబడి తగ్గి ధరలు పెరిగాయి. ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలో జనగామ, తరిగొప్పుల, తొర్రూరు, మహబూబాబాద్, మరిపెడ, ఏటూరునాగారం, కొత్తగూడ, నర్సంపేట, గూడూరు, పాకాల, వర్ధన్నపేట, పర్వతగిరి, స్టేషన్‌ఘన్‌పూర్, మరిపెడ, నర్సింహులపేట, ములుగు, భూపాలపల్లి, పరకాల, ములుగు గణపురం తదితర మండలాల్లో ఎక్కువగా లభిస్తుండగా.. వీటిని కూలీలు గుట్టలు, పొలాల గట్లు, అటవీ ప్రాంతాల నుంచి సేకరించి ఎడ్ల బండ్లు, వాహనాల్లో నగరానికి తీసుకొచ్చి ఎక్కువ ధరకు అమ్ముకుంటున్నారు.

జోరుగా సీతాఫలాలు విక్రయాలు

సీతాఫలాలు విక్రయాలు జోరుగా సాగుతున్నాయి. వరంగల్ ట్రైసిటీలో పబ్లిక్ గార్డెన్ సెంటర్, వరంగల్ హెడ్ పోస్ట్ ఆఫీస్ జంక్షన్, పండ్ల మార్కెట్, ఇతర నగర రహదారులపై సీతాఫలాల విక్రయాలు సాగుతున్నాయి. ఎక్కువ శాతం మహిళలే అమ్మడం కనిపిస్తోంది. గతంలో 100 పండ్లు రూ. 150 నుంచి రూ. 200 వరకు విక్రయించేది. ప్రస్తుతం ఈఏడాది ఒక పండు రూ. 10 నుంచి రూ. 20 వరకు విక్రయిస్తున్నారు. పెద్ద పరిమాణమైతే రూ.100కు నాలుగు చొప్పున విక్రయిస్తున్నారు. మరికొంత మంది సేకరించిన వారి నుంచి గుత్తగా తీసుకుని దుకాణాల ద్వారా అమ్ముతున్నారు. ఈ విక్రయాల ద్వారా రోజుకు సేకరించిన కాయలను బట్టి సుమారు రూ.2వేల నుంచి రూ.10వేల వరకు ఆదాయం వస్తుంది. సీతాఫలాల విక్రయాలు, సేకరణతో ఏటా పేదలకు మూడునెలల పాటు ఉపాధి లభిస్తుంది. తెల్లవారుజామునే నగరానికి చేరుకుని విక్రయాలు పూర్తయిన అనంతరం సాయంత్రానికి తమ గ్రామానికి వెళ్తున్నారు. కొన్ని కుటుంబాలు పబ్లిక్‌గార్డెన్ వద్ద రోడ్డు పక్కన షెడ్డు వేసుకుని సేకరించిన కాయలను మాగబెట్టి అమ్ముతున్నారు. సీజన్ అయిపోయినా తర్వాత తిరిగి తమ గ్రామాలకు వెళ్లిపోతారు.

ఏటేటా అంతరిస్తున్న సీతాఫలం చెట్లు

రియల్ స్టేట్ వ్యాపారం, కరువు ప్రభావంతో సీతాఫలాల చెట్లు ఏటేటా అంతరించిపోతున్నాయి. బావులు, పొలగట్లు, గుట్టలు వెంట ఉన్న సీతా ఫలాల చెట్లను కూడా యంత్రాలతో తొలగించి భూములను చదును చేసి విక్రయిస్తున్నారు. ఫలితంగా సీతాఫలం చెట్లు అంతరిస్తున్నాయి. నాణ్యత, పరిమాణాన్ని బట్టి రూ.10 నుంచి రూ. 20, 30 వరకు పండ్లు విక్రయిస్తున్నారు.

కోతుల బెడదతో కాయలు కరువు..

గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చెట్లు ఉన్నా కోతులు పూత, కాయ దశలో తెంపుతున్నాయి. ఫలితంగా అక్కడ సీతాఫలాల కనిపించని పరిస్థితి నెలకొంది. కాగా, కొంత మంది వ్యాపారులు తమ పంట పొలాలు, గట్ల వెంట పెంచిన సీతాఫలాల చెట్లకు పగలు, రాత్రి నిఘా ఉంటూ కోతుల బెడద నుంచి రక్షించుకుంటున్నారు. దీంతో 2 వేల నుంచి 5వేల వరకు కాయలు దిగుబడికి వస్తున్నాయి. అనంతరం వీటిని నగరానికి తీసుకొచ్చి విక్రయాలు చేస్తున్నామని పలువురు వ్యాపారులు పేర్కొంటున్నారు.

పోషకాలు మెండు..



సీజనల్ ఫ్రూట్‌గా లభించే సీతాఫలంలో విటమిన్–ఏ కలిగిన మెగ్నీషియం, పోటాషియం, ఫైబర్, విటమిన్–బీ6, కాల్షియం, విటమిన్–సీ, ఐరన్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉంటాయి. ఈ ఫలాన్ని ఉదయాన్నే తింటే కండరాలు,నరాల బలహీనతలు తొలగుతాయి. విటమిన్–ఏ ఎక్కువ ఉండడం వల్ల కంటి వ్యాధులు తగ్గి దృష్టి సమస్యలు దూరమవుతాయి. మెగ్నీషియం గుండె జబ్బులు రాకుండా చూస్తుంది. జీర్ణ సంబంధ సమస్యలు తగ్గుతాయి.

డాక్టర్ ఎండీ సలీం, జనరల్ ఫీజియన్ వరంగల్

సీతాఫలం ఇష్టం..



మా తల్లిగారి ఊరు స్టేషన్‌ఘన్‌పూర్. చిన్నప్పటి నుంచి సీతాఫలం ఇష్టం. ఇంట్లో చెట్లు ఉండేవి. ఇష్టంగా తినేది. ప్రస్తుతం మార్కెట్‌లో ఎంత ధర ఉన్నా బుట్ట కొనుగోలు చేసి కుటుంబసభ్యులందరం తింటాం.. సీతాఫలంతో స్వీట్ కూడా చేసుకుంటాం.

చందనాల జ్యోతి, ఫ్యాషన్ డిజైనర్, తిలక్‌రోడ్, కాశిబుగ్గ

చెట్లు తగ్గి ధరలు పెరిగాయి..



ఏటేటా సీతాఫలాల చెట్లు తగ్గిపోతున్నాయి. దీంతో దిగుబడి పడిపోయి పండ్ల ధరలు పెరుగుతున్నాయి. 25 ఏళ్ల నుంచి ఈ పండ్లు అమ్ముతున్నా. మా తాత, తండ్రి కాయలు, పండ్లను పబ్లిక్‌గార్డెన్ వద్ద అమ్మేటోళ్లు.. మేము బావుల దగ్గర, గుట్టల్లో కాయలను సేకరించి పండబెట్టి అమ్ముతున్నాం. ఈ సంపాదన మాకు ఆసరాగా ఉంటుంది.

– భూక్య శ్రీను, తరిగొప్పుల

మూడు నెలల పాటు ఉపాధి..



సీతాఫలాల విక్రయాలతో ఏటా మూడు నెలల పాటు ఉపాధి లభిస్తుంది. దిగుబడి తగ్గి ధర పెరిగి మాకు గిట్టు బాటు కావడం లేదు. తండాల్లో ఉన్న చెట్లకు కాసిన కాయలను సేకరించి హనుమకొండకు వచ్చి అమ్ముకుంటా. రాత్రి వరకు ఇల్లు చేరుతా. మార్కెట్‌లో అమ్మేటోళ్లు పెరిగారు. నగరం నుంచి హోల్‌సేల్ వ్యాపారులు గ్రామాలకు వచ్చి కొనుగోలు చేస్తుండడంతో ధరలు భారీగా పెరిగాయి.

బి. రాధ, పర్వతగిరి

పండు లభించడం అదృష్టం..



కూలీలు, రైతుల నుంచి నేను సీతాఫలాల కాయలను కొని విక్రయిస్తున్నా. ధర పెరిగి గిరాకీ తగ్గింది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో భూములు కొనుగోలు చేసి చెట్లను తొలగించి ప్లాట్లుగా మార్చి విక్రయాలు చేస్తున్నారు. దీంతో చెట్లు అంతరిస్తున్నాయి. కొనుగోలు దారులకు ధర ఎక్కువ అనిపించినా నగరంలో పండు లభించడం అదృష్టంగా భావించాలి

దేవి, మాదాపురం, జనగామ జిల్లా

8 నుంచి ఎల్‌ఎల్‌బీ మూడేళ్ల మొదటి సెమిస్టర్ సప్లిమెంటరీ



కేయూ క్యాంపస్: కాకతీయ యూనివర్సిటీ పరిధిలో ఎల్‌ఎల్‌బీ మూడేళ్ల 'లా' కోర్సు మొదటి సెమిస్టర్ సప్లిమెంటరీ పరీక్షలు అక్టోబర్ 8వ తేదీ నుంచి నిర్వహించనున్నట్లు కేయూ పరీక్షల నియంత్రణాధికారి ఆచార్య కె. రాజేందర్, అదనపు పరీక్షల నియంత్రణాధికారి డాక్టర్ ఆసిం ఇక్బాల్ శనివారం తెలిపారు. అక్టోబర్ 8న మొదటిపేపర్, 10న రెండో పేపర్, 14న మూడో పేపర్, 16న నాలుగో పేపర్, 18న ఐదో పేపర్ పరీక్షలు ఆయా తేదీల్లో మధ్యాహ్నం 2 నుంచి సాయంత్రం 5గంటల వరకు జరుగుతాయని వారు తెలిపారు.

9 నుంచి మూడో సెమిస్టర్ సప్లిమెంటరీ..

కేయూ ఎల్‌ఎల్‌బీ మూడో సెమిస్టర్ సప్లిమెంటరీ పరీక్షలు అక్టోబర్ 9వతేదీ నుంచి నిర్వహించనున్నట్లు పరీక్షల విభాగం అధికారులు రాజేందర్, ఆసిం ఇక్బాల్ తెలిపారు. 9 మొదటి పేపర్, 13న రెండో పేపర్, 15న మూడో పేపర్, 17న నాలుగో పేపర్, 22న ఐదో పేపర్ పరీక్షలు నిర్వహిస్తామన్నారు. ఆయా తేదీల్లో మధ్యాహ్నం 2 నుంచి సాయంత్రం 5గంటల వరకు పరీక్షలు జరుగుతాయని వారు తెలిపారు.

మోసం చేసిన వ్యక్తిపై కేసు

రామన్నపేట : ఆభరణాలు తయారు చేయడానికి బిస్కెట్ బంగారం తీసుకున్న వేదామృత జ్యువెల్లర్ నిర్వాహకుడు దుబాసి మహేశ్.. తిరిగి 75 గ్రాములు ఇవ్వకుండా మోసం చేసిన ఘటనలో కేసు నమోదు చేసినట్లు మట్టెవాడ ఇన్‌స్పెక్టర్ కరుణాకర్ శనివారం తెలిపారు. విజయవాడ మంగళగిరికి చెందిన మంచాల రామకృష్ణ ఆభరణాలు తయారుచేసేందుకు 2024, ఆగస్టు 14న 117 గ్రాములు బిస్కెట్ బంగారాన్ని మహేశ్‌కు అప్పగించారు. ఈక్రమంలో మధ్యలో ఒక్కసారి 15.7 గ్రాములు, మరోసారి 20.53 గ్రాముల బంగారాన్ని ఆభరణాలుగా తయారు చేసి అప్పగించారు. మిగతా 78 గ్రాముల బంగారం ఇవ్వకుండా తప్పించుకుని తిరుగుతున్న మహేశ్‌పై బాధితుడి ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసినట్లు మట్టెవాడ ఇన్‌స్పెక్టర్‌కరుణాకర్ తెలిపారు.

ఎఫ్‌పీఐ పనులు వేగవంతం చేయాలి

హన్మకొండ: విద్యుత్ లైన్లలో తలెత్తే సమస్యలు తెలుసుకోవడానికి ఏర్పాటు చేస్తున్న ఫాల్ట్ ప్యాసేజ్ ఇండికేటర్ల (ఎఫ్‌పీఐ) బిగింపు పనులు వేగవంతం చేయాలని టీజీ ఎన్పీడీసీఎల్ చైర్మన్, మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ కర్నాటి వరుణ్‌రెడ్డి ఆదేశించారు. హనుమకొండలోని టీజీ ఎన్పీడీసీఎల్ ప్రధాన కార్యాలయం నుంచి 16 సర్కిళ్ల ఎస్ఈలు, డీఈలు, సీనియర్ అకౌంట్స్ ఆఫీసర్లతో శనివారం వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ వీటి ద్వారా సమస్య ఎక్కడ ఉందో త్వరగా గుర్తించి వెంటనే పునరుద్ధరించొచ్చన్నారు. వినియోగదారులకు విద్యుత్ అంతరాయం సమయం తగ్గుతుందన్నారు. 11 కేవీ కలిపి ఉన్న ఫీడర్లను వేరు చేయడం ద్వారా ఆ ఫీడర్‌లో అంతరాయాలు తగ్గుతాయని పేర్కొన్నారు. ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ల డిజిటలైజేషన్‌తో ఎంత లోడ్ ఉందో సులువుగా తెలుసుకోవచ్చని తెలిపారు. హెచ్‌టీ సర్వీస్‌లో ఆటోమేటిక్ రీడింగ్ మోడెం అమర్చే పనులు వేగవంతం చేయాలని, పెండింగ్‌లో ఉన్న వర్క్ ఆర్డర్లు పూర్తి చేయాలని సూచించారు. సబ్ స్టేషన్లను స్కాడాకు అనుసంధానించడం వలన విద్యుత్‌కు సంబంధించిన పూర్తి సమాచారం వేగంగా తెలుసుకోవచ్చని వివరించారు. రెవెన్యూ కలెక్షన్లు వంద శాతం వసూలు చేయాలని, వ్యవసాయ సర్వీసుల మంజూరు వేగవంతం చేయాలని, డోర్ లాక్ ఉన్న మీటర్లపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సీఎండీ ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో డైరెక్టర్లు వి.మోహన్‌రావు, వి.తిరుపతిరెడ్డి, టి.మధుసూదన్, సి.ప్రభాకర్, చీఫ్ ఇంజనీర్లు టి.సదర్‌లాల్, అశోక్, వెంకటరమణ, సీజీఎంలు ఆర్.చరణ్‌దాస్, జీఎంలు వెంకటకృష్ణ, అన్నపూర్ణ, నాగప్రసాద్, వేణుబాబు, కృష్ణమోహన్ పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్ర ఏర్పాటే ఊపిరిగా పోరాడిన లక్ష్మణ్ బాపూజీ



లక్ష్మణ్ బాపూజీ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పిస్తున్న వరుణ్ రెడ్డి



లక్ష్మణ్ బాపూజీ చిత్రపటం వద్ద నివాళులర్పిస్తున్న పోలీసు అధికారులు

- టీజీ ఎన్పీడీసీఎల్ సీఎండీ వరుణ్ రెడ్డి, వరంగల్ పోలీసు కమిషనర్ సన్‌ప్రీత్ సింగ్

హన్మకొండ/వరంగల్ క్రైం: తెలంగాణ రాష్ట్ర ఏర్పాటే ఊపిరిగా పోరాడిన మహానాయకుడు కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ అని టీజీ ఎన్పీడీసీఎల్ చైర్మన్, మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ కర్నాటి వరుణ్ రెడ్డి, వరంగల్ పోలీసు కమిషనర్ సన్‌ప్రీత్ సింగ్ అన్నారు. శనివారం హనుమకొండ నక్కలగుట్టలోని టీజీ ఎన్పీడీసీఎల్ ప్రధాన కార్యాలయం, వరంగల్ పోలీసు కమిషనరేట్ కార్యాలయంలో కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ జయంతి నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ కొండా లక్ష్మణ్ బాపూజీ స్వాతంత్య్ర ఉద్యమం, నిరంకుశ నిజాం వ్యతిరేక ఉద్యమంలో చురుగ్గా పాల్గొన్నారన్నారు. నిజాం కాలంలో తెలంగాణ విముక్తికి, బడుగు బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతికి విశేష కృషి చేసి మచ్చలేని నేతగా కీర్తి గడించారన్నారు. స్వాతంత్య్రం సిద్ధించిన తర్వాత రాష్ట్ర మంత్రిగా, డిప్యూటీ స్పీకర్ విశిష్ట సేవలందించారన్నారు. కార్యక్రమంలో టీజీ ఎన్పీడీసీఎల్ డైరెక్టర్లు వి.మోహన్ రావు, వి.తిరుపతి రెడ్డి, టి.మధుసూదన్, సి.ప్రభాకర్, చీఫ్ ఇంజనీర్లు టి.సదర్ లాల్, కె.మాధవరావు, సీజీఎం చరణ్ దాస్, క్రైం డీసీపీ గుణశేఖర్, అడిషనల్ డీసీపీలు రవి, సురేశ్ కుమార్, ప్రభాకర్‌రావు, బాలస్వామి, శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బీసీల పోరాటంతోనే రిజర్వేషన్ల పెంపు

- బీసీ సంక్షేమ సంఘం ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు వేణుగోపాల్ గౌడ్



సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి చిత్రపటానికి క్షీరాభిషేకం చేస్తున్న వేణుగోపాల్ గౌడ్, సంఘం నాయకులు

హన్మకొండ: బీసీల రిజర్వేషన్ల పెంపు సంఘటిత పోరాటం విజయమని బీసీ సంక్షేమ సంఘం ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు వడ్లకొండ వేణుగోపాల్ గౌడ్ అన్నారు. శనివారం హనుమకొండ ఇందిరానగర్‌లో బీసీ సంక్షేమ సంఘం మహిళా విభాగం హనుమకొండ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి తేళ్ల సుగుణ, బీసీ సంక్షేమ సంఘం జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు తేళ్ల కిశోర్ ఆధ్వర్యంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి చిత్రపటానికి క్షీరాభిషేకం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ బీసీలకు స్థానిక ఎన్నికల్లో 42 శాతం రిజర్వేషన్లు పెంచుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జీఓ.09 విడుదల చేయడం హర్షణీయమన్నారు. ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన హామీ మేరకు అధికారంలోకి వచ్చిన అనంతరం కులగణన చేసి అసెంబ్లీలో చట్టం చేసిందన్నారు. తర్వాత బీసీ రిజర్వేషన్లను 42 శాతం పెంచుతూ జీఓ జారీ చేసిందన్నారు. దీనిపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు బొమ్మ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్, బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్, రాష్ట్ర కేబినెట్ మంత్రులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. బీసీ రిజర్వేషన్లను కోర్టు ద్వారా అడ్డుకోవాలని దయచేసి ఎవరూ ప్రయత్నించొద్దని విజ్ఞప్తి చేశారు. బీసీ సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు దాడి మల్లయ్య యాదవ్, తెలంగాణ గౌడ సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు బోనగాని యాదగిరి గౌడ్, నాయకులు తమ్మేలా శోభారాణి, మాడిశెట్టి అరుంధతి, సౌమ్య, కవిత, గొట్టే మహేందర్, రవికిరణ్, దుస్సా నవీన్, మండల సమ్మయ్య ముదిరాజ్, చెప్యాల మణికంత, అమిత్ పాల్గొన్నారు.

రైల్వే ఉద్యోగులకు బోనస్ పంపిణీ

కాజీపేట రూరల్ : కాజీపేట జంక్షన్ పరిధిలో వివిధ విభాగాల్లో పని చేస్తున్న రైల్వే ఉద్యోగులకు రైల్వేశాఖ బోనస్ పంపిణీ చేసినట్లు కాజీపేట రైల్వే మజ్దూర్ యూనియన్ డీజిల్ బ్రాంచీ సెక్రటరీ పాక వేదప్రకాశ్ శనివారం తెలిపారు. రైల్వే శాఖ ప్రతీ ఏడాది ఆనవాయితీగా దసరా పండుగకు ఉద్యోగులకు చెల్లించే బోనస్‌ను 2024–25 సంవత్సరానికి గాను 78 రోజుల బోనస్‌గా రూ.17,951లు ఆన్‌లైన్ అకౌంట్‌లో జమ చేసినట్లు చెప్పారు. కాజీపేట జంక్షన్ పరిధితో పాటు, సెక్షన్‌లో పని చేస్తున్న సుమారు 5 వేల మందికి రైల్వే శాఖ దసరా బోనస్ పంపిణీ చేసినట్లు ఆయన తెలిపారు.

తప్పిపోయిన వృద్ధురాలి అప్పగింత

నయీంనగర్ : తప్పిపోయిన వృద్ధురాలిని సుబేదారి పోలీసులు ఈ నెల 25న ఓల్డ్ ఏజ్ ఉమెన్ షెల్టర్ నిమిత్తం సఖి వన్‌స్టాప్ సెంటర్‌లో అప్పగించారు. మరుసటి రోజు సఖి సెంటర్ నిర్వాహకులు కౌన్సెలింగ్ ద్వారా సర్వైవర్ వివరాలు తెలుసుకొని వృద్ధురాలి మనువడు, కోడలును పిలిపించారు. శుక్రవారం సాయంత్రం వృద్ధురాలి కుటుంబసభ్యుల ఆధారాలు తీసుకొని సుబేదారి పోలీసుల సమక్షంలో మనువడు, కోడలికి వృద్ధురాలిని అప్పజెప్పామని సఖీ సెంటర్ హెడ్ హేమ తెలిపారు.

తప్పిపోయిన పిల్లలను అప్పగించిన పోలీసులు

మడికొండ : ఎండీ షబానా అనే మహిళ తన ఇద్దరు కుమారులు అబ్దుల్ రహీమ్, అబ్దుల్ ముక్సూద్ కనిపించడం లేదని గురువారం అర్ధరాత్రి డయల్ 100కు కాల్ చేసింది. దీంతో కానిస్టేబుల్ మోహన్ వెంటనే మడికొండ సీఐ కిషన్‌కు సమాచారం అందించారు. సీఐ సూచన మేరకు ఎస్సైలు రాజ్‌కుమార్, రామ్‌మోహన్ ఆధ్వర్యంలో రెండు టీమ్‌లు పిల్లల కోసం వెతికారు. ఈ సమయంలో కడిపికొండ పాఠశాల వద్ద ఇద్దరు పిల్లలు నిద్రిస్తూ కనిపించారు. శనివారం తెల్లవారుజామున వారిని తల్లిదండ్రులకు అప్పగించారు. కాగా, తప్పిపోయిన పిల్లలను గుర్తించి అప్పగించినందుకు తల్లిదండ్రులు పోలీసులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

వృద్ధురాలి మెడ నుంచి గొలుసు అపహరణ



బైక్‌పై నిందితుడు

వరంగల్ క్రైం: సుబేదారి పీఎస్ పరిధిలోని ఎక్సైజ్ కాలనీలో వృద్ధురాలి ఇంట్లో ఒంటరిగా ఉందని గ్రహించిన ఓ దుండగుడు ఇంట్లోకి వచ్చి కాలనీకి చెందిన కొంరయ్య పుట్టిన రోజు సందర్భంగా గిఫ్ట్ ఇవ్వమన్నాడని చెప్పి ఓ టిఫిన్ బాక్స్ ఇచ్చి వెళ్లినట్లు సుబేదారి సీఐ రంజిత్‌కుమార్ తెలిపారు. ఆ తర్వాత అదే వ్యక్తి ఇంటి వెనుక నుంచి డోర్ పగులగొట్టుకొని వచ్చి వృద్ధురాలు సరస్వతి మెడ నుంచి రెండున్నర తులాల బంగారు గొలుసు లాక్కొని వెళ్లినట్లు తెలిపారు. దొంగ తెల టీ షర్ట్, హెల్మెట్ ధరించినట్లు వివరించారు. సీసీ కెమెరాల ఆధారంగా దొంగ కోసం గాలిస్తున్నట్లు సీఐ రంజిత్‌కుమార్ పేర్కొన్నారు.

పట్టుబట్టి.. కొలువు కొట్టి..

ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాకు చెందిన పలువురు అభ్యర్థులు పట్టుబట్టి.. కొలువు కొట్టారు. ఇటీవల ప్రకటించిన గ్రూప్–1 ఫలితాల్లో మెరిసి అత్యుత్తమ ఉద్యోగాలు సాధించారు. శనివారం సీఎం రేవంత్ రెడ్డి చేతుల మీదుగా నియామకపత్రాలు అందుకున్నారు.

సిద్దిపేట అడిషనల్ కలెక్టర్‌గా చింతనెక్కొండ వాసి



నియామకపత్రంతో కుడికాల భవ్య

పర్వతగిరి: వరంగల్ జిల్లా పర్వతగిరి మండలంలోని చింతనెక్కొండ గ్రామానికి చెందిన రిటైర్డ్ ఉపాధ్యాయుడు కుడికాల వెంకటేశ్వర్లు చిన్న కుమార్తె కుడికాల భవ్య సిద్దిపేట జిల్లా అడిషనల్ కలెక్టర్‌గా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి చేతుల మీదుగా హైదరాబాద్‌లో శనివారం నియామక పత్రం అందుకున్నారు. ఇటీవల ప్రకటించిన గ్రూప్ –1 ఫలితాల్లో రాష్ట్ర స్థాయిలో భవ్య తొమ్మిదో ర్యాంకు సాధించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమెకు గ్రామస్తులు, బంధువులు అభినందనలు తెలిపారు.

డిప్యూటీ కలెక్టర్‌గా మహ్మద్ అహ్మద్ ..



దామెర : మండలంలోని ఊరుగొండకు చెందిన మహ్మద్ అహ్మద్ డిప్యూటీ కలెక్టర్‌గా ఎంపికయ్యారు. మహ్మద్ చోటె–చాంద్ బీ దంపతుల కుమారుడు మహ్మద్ అహ్మద్ ఇటీవల ప్రకటించిన గ్రూప్–1 ఫలితాల్లో ప్రతిభ కనబర్చారు. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ వాటర్ సప్లయీ వర్క్‌లో ఉద్యోగం చేస్తున్నాడు. గ్రూప్–1 సాధించాలనే పట్టుదలతో కష్టపడి డిప్యూటీ కలెక్టర్‌గా ఎంపికైనట్లు మహ్మద్ అహ్మద్ పేర్కొన్నారు.

డీఎస్పీగా జశ్వంత్‌రాజ్..



నియామక పత్రంతో జశ్వంత్‌రాజ్

మహబూబాబాద్ అర్బన్: గ్రూప్–1లో జిల్లా కేంద్రానికి చెందిన సంఘాల రవికుమార్, ప్రసన్న దంపతుల కుమారుడు జశ్వంత్‌రాజ్ గ్రూప్–1లో 900మార్కులకు గాను 465మార్కులు సాధించి రాష్ట్రస్థాయిలో 323ర్యాంక్, మల్టీజోన్–1లో 139వ ర్యాంక్ సాధించాడు. ఈక్రమంలో హైదరాబాద్‌లో శనివారం సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి చేతుల మీదుగా, రాష్ట్ర అధికారులతో డీఎస్పీగా నియాకమ పత్రం జశ్వంత్‌రాజ్ అందుకున్నారు. తల్లిదండ్రులు, కుటుంబ సభ్యులు, బంధుమిత్రులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

ఎక్సైజ్ అసిస్టెంట్ సూపరింటెండెంట్‌గా అజ్మీ..



గూడూరు: మండల కేంద్రంలో ఐసీడీఎస్ సీడీపీఓగా విధులు నిర్వర్తిస్తున్న నీలోఫర్ అజ్మీ ఎక్సైజ్ అసిస్టెంట్ సూపరింటెండెంట్ ఉద్యోగానికి ఎంపికయ్యారు. 2018 నుంచి గూడూరు సీడీపీఓగా విధులు నిర్వహిస్తున్న నీలోఫర్ అజ్మీ, గ్రూప్–1 ఫలితాల్లో 136ర్యాంకు సాధించి ఎక్సైజ్ ఏఈఎస్‌గా నియమితులైనట్లు తెలిపారు. ఆమె ఎంపిక విషయం తెల్సుకున్న అంగన్‌వాడీ టీచర్లు శనివారం అభినందనలు తెలిపారు.

హెల్త్

DON'T MISS A BEAT రేపు వరల్డ్ హార్ట్ డే

గుండెకు అండగా ఉందాం

ఈ ఏడాది 'వరల్డ్ హార్ట్ డే' థీమ్ 'ఒక్క స్పందననూ మిస్ కాకండి' (డోంట్ మిస్ ఏ బీట్) అని. అంటే... గుండెను రక్షించుకోవడంలో ఏ అవకాశాన్నీ వదులుకోవద్దనీ, గుండె ఇచ్చే వార్నింగ్ సిగ్నల్స్‌గానీ లేదా అదే చేసే హెచ్చరికలుగానీ ఏవీ మిస్ కాకుండా చూసుకోవాలనే సందేశాన్ని ఈ థీమ్ ఇస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో గుండె సంరక్షణ కోసం సీనియర్ కార్డియాలజిస్టులు... పాఠకులతో పంచుకుంటున్న అత్యంత కీలకమైన విషయాలివి.

భారతదేశంలో గుండెజబ్బుల విస్తృతి కాస్తంత బెంబేలెత్తించేలాగే ఉంది. గతంలో అంటురోగాల శకం ముగిసి, ఇప్పుడు జీవనశైలితో వస్తున్న 'నాన్ కమ్యూనికబుల్ జబ్బులు' విస్తరిస్తున్న శకంలో... అన్ని జబ్బులతో పోలిస్తే గుండెజబ్బుల వాటా తక్కువేమీ కాదు. పైగా అన్ని నదులూ పరుగెత్తేది సముద్రం వైపే అన్నట్టుగా... అన్ని జబ్బులూ నడిచేది గుండెజబ్బుల వైపే. ఉదాహరణకు అది డయాబెటిస్‌గానీ, హైబీపీగానీ, స్థూలకాయం, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్స్ ఇవన్నీ పెరుగుతూ పెరుగుతూ చివర్న గుండెజబ్బుల దిశగా పయనిస్తున్నాయి. ఇక్కడ పేర్కొన్న ప్రతి జబ్బూ అది హార్ట్ ఎటాక్‌గానో, బ్రెయిన్ స్ట్రోక్‌గానో పరిణమించేదే అనడంలో సందేహం లేదు.

హృద్రోగం వృద్ధాప్య రోగం కాదు...

గతంలో గుండెజబ్బులనేవి కాస్తంత వయసు పెరిగాకే కనిపించేవి. ఇప్పుడు అవి కూడా చాలా త్వరితంగా వచ్చేస్తున్నాయి. ప్రత్యేకించి యువతలో సైతం కనిపిస్తున్నాయి. అందుకే చాలా సందర్భాల్లో వీటిని నిశ్శబ్ద ఉత్పాతాలు (సైలెంట్ ఎపిడెమిక్స్) అని కూడా నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.

ఆ తెలుగు వాడుక మాట అక్షరాలా నిజం...

మన తెలుగు వాడుక మాటల్లో 'గుండెల్ని పిండేసేలాగా...' అన్నది ఓ జాతీయం. ఒత్తిడి విషయంలో ఆ నుడికారం అక్షరసత్యం. ఒత్తిడి పెరుగుతున్న కొద్దీ అది 'గుండెలను పిండేస్తుంది'!

మానసిక ఒత్తిడి అనేది ఓ భావోద్వేగపూరితమైన ఎమోషన్‌గా చెప్పడం సరికాదు. ఆ భావోద్వేగం కాస్తా తన భౌతిక లక్షణాలతో గుండెజబ్బుగానో, గుండెపోటుగానో కనిపించడం చాలా సాధారణం. ఎందుకంటే... మానసిక ఒత్తిడి పెరగగానే... రక్తనాళాల్లో రక్తపోటూ పెరుగుతుంది. రక్తపోటు కాస్తా గుండెపోటుగా పరిణమించడం మనకు తెలిసిన విషయమే. మనం సంప్రదాయంగా పాటించే కొన్ని అంశాల్లో దీనికి విరుగుడు దాగుంది. అవే... యోగా, ధ్యానం, శ్వాస వ్యాయామాలు. వీటి సాయంతో మన నరాలను హాయిపరచడం మొదలుపెట్టగానే... రక్తనాళాల్లో పోటెత్తే రక్తప్రవాహాన్ని అది జోకొడుతుంది. దాంతో బీపీ తన నార్మల్ ఒత్తిడికి వచ్చేస్తుంది. ఫలితంగా గుండెజబ్బుల ముప్పూ తప్పుతుంది. అందుకే ఇప్పుడు డాక్టర్లు కూడా మందులతో పాటు... ఈ మార్గాలూ ప్రిస్క్రిప్షన్‌లో సూచిస్తున్నారు.

డాన్సులూ డేంజరస్‌గా మారిన డేస్ ఇవి!

ఇప్పుడు న్యూస్ ఫాలో అవుతున్నవారికి తెలియని విషయాలేమీ కావివి. అవేమిటంటే... మంచి వయసులో ఉన్న యువత కూడా డాన్స్ చేస్తూనో, క్రికెట్ ఆడుతూ ఆడుతూనో, జిమ్‌లో వ్యాయమం చేస్తూనో యువతీ యువకులు కుప్పకూలిపోతున్నారు. దీన్ని నివారించదగిన అంశాలూ ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు ఎక్కువ శక్తిని ఒకేసారి ఇచ్చే హై-ఎనర్జీ డ్రింకులూ, వ్యాయామంతోపాటు స్టెరాయిడ్స్ తీసుకుంటున్న ఉదంతాలూ, ఒకే చోట కూర్చుని చేసే వృత్తివ్యాపకాలూ, చురుగ్గా కదలడానికి అంతగా ఇష్టపడని జీవనశైలీ... ఇవన్నీ ఇలా ఆకస్మికంగా గుప్పెడంత గుండెను కుప్పకూల్చే ముప్పును పెంచుతున్నాయి. వీటి నివారణ చాలా సింపుల్. క్రమం తప్పకుండా చేసుకునే కొన్ని సాధారణ ప్రాథమిక స్క్రీనింగ్ పరీక్షలతో పెద్ద పెద్ద గుండె ముప్పులనూ నివారించుకోవచ్చు. అలా నిబ్బరంగా, నిశ్చింతగా ఉండవచ్చు.



డా. ఎంఎస్ఎస్ ముఖర్జీ
సీనియర్ కార్డియాలజిస్ట్

నివారణ చాలా సింపుల్... అదే టైమ్‌లో బోలెడంత పవర్‌ఫుల్...

నిజానికి గుండెజబ్బుల నివారణ చాలా చాలా సింపుల్. మనం సంకల్పంతో నిలిపేయగలిగే పొగతాగే అలవాటు, మద్యం అలవాట్లనుంచి దూరంగా ఉంటే చాలు. అదే సమయంలో అన్నంలో తగినన్ని ఆకుకూరలూ, కాయగూరలతో పాటు తాజా పండ్లు తీసుకోవడం వంటి మంచి రుచికరమైన మార్గంలో వెళ్లడం ద్వారా గుండెజబ్బుల్ని సమర్థంగా నివారించవచ్చు. అలాగే క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, మానసిక ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడం, రెగ్యులర్‌గా చెకప్ చేయించుకోవడం, బరువు ఆరోగ్యకరమైన లిమిట్‌లోనే ఉండేలా చూసుకోవడం కూడా ముఖ్యమైనవి. ఇక్కడ కాస్తంత కష్టమైనదైనా కన్సిస్టెంట్‌గా అంటే క్రమం తప్పకుండా పై అలవాట్లను కొనసాగించడంతో గుండె ఆరోగ్యాన్ని పదికాలాలపాటు పదిలంగా పదిలపరచవచ్చు.

గాలినీ, కలుషితాలనూ తేలిగ్గా తీసుకోకండి...

మనం పీల్చే గాలి శుభ్రంగా ఉండేలా చూసుకోవడం కూడా ముఖ్యమే. అంటే... వాహనాల పొగతో లేదా కాలుష్యంతో కూడిన గాలిని పీల్చుకోవడాన్ని వీలైనంతగా తప్పించుకోవాలి. వాటిలో ఉండే కాలుష్యపదార్థాలు, ధూళిదూసరాలూ రక్తనాళాల్లో రక్తప్రవాహాన్ని వేగవంతం చేస్తాయి. అలా గుండెజబ్బులూ వేగంగా వచ్చేలా చేస్తాయి. కాలుష్యం పెరిగిన కొద్దీ రక్తం తాలూకు ఎరుపు రంగు డేంజర్ మార్క్‌లా కనిపిస్తుంది. అదే వీలైనంతగా పచ్చటి పరిసరాల్లోనే ఉండటం ప్రారంభిస్తే గుండె ఆరోగ్యమూ పదికాలాలు పచ్చగా ఉంటుంది.

మహిళల గుండెలకు మరింత ముప్పు...

మహిళలు కుటుంబ ఆరోగ్యానికి ప్రాథమ్యం ఇచ్చి, చాలావరకు తమ ఆరోగ్యానికి రెండో ప్రాధాన్యమిస్తారు. వారు తమలో కలిగే అలసటను ఇంటి పనులతో వచ్చిన నీరసంగా అనుకుంటారు. తమ అజీర్ణ సమస్యను గ్యాస్ సమస్యగా భావిస్తారు. తమ గుండెనొప్పిని ఛాతీనొప్పిగానే తీసుకుంటారు. ఇల్లాలు బాగుంటేనే ఇల్లు బాగున్నట్టుగా వాళ్ల గుండె బాగుంటేనే మిగతా ఇంటి సభ్యుల గుండె సంస్పందనలూ బాగుంటాయి. 'డోంట్ మిస్ ద బీట్' అనే థీమ్‌ను తమకు అనువుగా ఆలోచిస్తే.. మహిళలకే అది ఎక్కువగా అనువర్తిస్తుంది.

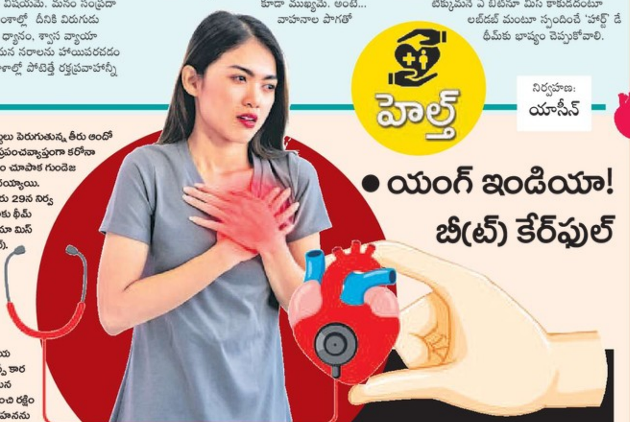
అనుక్షణం... రక్షణకు అనువైన క్షణమే...

ఆకస్మిక గుండె జబ్బు ముప్పు నుంచి కాపాడాలంటే అనుక్షణం అనువైన క్షణమే. అందుకే గుండెజబ్బు లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు దాన్నుంచి రక్షించాలంటే ప్రతి ఒక్కరూ కార్డియాక్ పల్మునరీ రిససియేషన్ అనే సీపీఆర్ గురించి అవగాహన పెంచుకోవాలి. ఎవరైనా గుండె పట్టుకుని కుప్పకూలిపోతే ఒకచేతి వేళలలో మరో చేతి వేళ్లు దూర్చి క్షణం కూడా ఆలస్యం చేయకుండా గుండెపై క్రమబద్ధంగా, లయబద్ధంగా, నేర్పుగా కదిలిస్తూ 'సీపీఆర్' నిర్వహించే నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవాలి. అది ఇల్లూ, వాకిలీ, పనిప్రదేశం ఇలా ఎక్కడైనా, ఎవరైనా అభ్యసించగల సింపుల్‌గా చేయగలిగే ఈ ప్రాణరక్షణ నైపుణ్యం చేతుల్లో దాగి ఉండే అభయహస్తాలవుతాయవి.

చివరగా...

మనం పుట్టిన నాటి నుంచీ క్షణం కూడా ఆగకుండా... ఒక్క బీట్ కూడా మిస్ కాకుండా ఒక జీవిత కాలం పాటు సంస్పందిస్తూ ఉండే ఆ గుండెను గౌరవిస్తూ... దాన్ని మాటువేసి కాటు వేసే అన్ని రకాల అవాంతరాల నుంచి కాపాడుకోడానికి బిక్కు బిక్కుమని భయపడకుండా ఉండటానికి గడియారంలో టిక్కు టిక్కుమనే ఏ బీట్‌నూ మిస్ కాకుడదంటూ లబ్‌డబ్ మంటూ స్పందించే 'హార్ట్' డే థీమ్‌కు భాష్యం చెప్పుకోవాలి.

నిర్వహణ: యాసీన్



• యంగ్ ఇండియా! బీ(ట్) కేర్‌ఫుల్

లబ్... డబ్... లయ తప్పొద్దు!

ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుండెజబ్బులు పెరుగుతున్న తీరు ఆందోళన కలిగిస్తోంది. అందునా ప్రపంచవ్యాప్తంగా కరోనా వైరస్ తన విశృంఖల ప్రతాపం చూపాక గుండెజబ్బుల కేసులు మరింత ఎక్కువయ్యాయి. అందుకే ప్రతి ఏడాదీ సెప్టెంబరు 29న నిర్వహించే వరల్డ్ హార్ట్ డే తాలూకు థీమ్ ఏమిటంటే... "ఒక్క స్పందననూ మిస్ కావద్దు" (డోంట్ మిస్ ఏ బీట్). దీని అర్థం ఏమిటంటే... ఒక్క గుండె కూడా తన స్పందనలను కోల్పోయే పరిస్థితి రాకూడదనే. గతంలో కనీసం 50, 40లలో కనిపించే ఈ గుండెజబ్బులు ఇప్పుడు ఎందుకిలా యుక్తవయసులోనే వచ్చేస్తున్నాయో చెప్పే కారణాలూ, వాటిని నివారిస్తూ మన యువతను గుండెజబ్బుల నుంచి రక్షించుకునేందుకు తగిన అవగాహనను కల్పించేందుకే ఈ కథనం.

గుండెజబ్బుల తీవ్రతనూ, విస్తృతినీ తెలిపే కొన్ని గణాంకాలను చూద్దాం. ఢిల్లీ, ముంబై, హైదరాబాద్‌లలోని కొన్ని పెద్ద హాస్పిటల్స్ తాలూకు ఎమర్జెన్సీ కేసులను పరిశీలిస్తే సగానికి పైగా కేసులు... అంటే 50% కేసుల్లో బాధితులు కేవలం 40 ఏళ్లలోపు వాళ్లే. మానసిక ఒత్తిడి, ఎటూ కదలకుండా (శారీరక శ్రమ లేకుండా) ఉండే వృత్తులూ పెరగడంతో గుండె జబ్బులతో బాధపడే యువత కూడా పెరుగుతోంది. అందుకే ఇటీవల కార్డియాలజికల్ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా సంస్థ 45 ఏళ్ల లోపే అక్యూట్ కరోనరీ సిండ్రోమ్‌తో బాధపడేవారిపై పరిశోధనల కోసం ఓ అధ్యయన కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించింది. ఇటీవలి పరిశీలనల ప్రకారం ప్రతి ఐదు గుండెపోటు కేసులను పరిశీలిస్తే అందులో ఒకరు తప్పనిసరిగా 40 ఏళ్లలోపు వారే ఉంటున్నారు. గుండెజబ్బుల పరంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా 20 – 30 ఏళ్ల యువతలో ఏడాదికి 2% పెరుగుదల ఉండగా... మన దేశంలో సైతం గుండెజబ్బులకు లోనైన వాళ్లలో 40 ఏళ్ల లోపు వారు కనీసం 25% వరకు ఉండటం మరింతగా బెంబేలెత్తిస్తున్న అంశం. హైబీపీ, హైకొలెస్ట్రాల్ వంటివి యువతలో పెరుగుతుండటమే దీనికి కారణం. దాంతో క్రమంగా, నిశ్శబ్దంగా చాపకింద నీరులా గుండెజబ్బుల కేసులు భారత్‌లోనూ పెరుగుతున్నాయి.

లక్షణాలు... సాధారణంగా చాలామందిలో ఛాతీనొప్పితో గుండెపోటు కనిపిస్తుంది. ఈ లక్షణం కనిపించే వారు 97.3 శాతం మంది, చెమటలు పట్టడం 11 శాతం మందిలో, వాంతులు లేదా వికారం 8.2 శాతం కేసుల్లో, శ్వాస ఆడకపోవడం 6.8 శాతం మందిలో కనిపిస్తాయి. ఈ వయసులో చాలా మందిలో వచ్చే గుండెపోటుకు కారణమైన నొప్పిని గ్యాస్, అజీర్ణం, అసిడిటీ కారణంగా భావిస్తుంటారు. ఈ అంశం కూడా చికిత్స ప్రారంభించడాన్ని ఆలస్యం చేస్తోంది.

నివారణ ఇలా... కార్డియో వాస్క్యులార్ హెల్త్ స్కోరుకు దగ్గరగా ఉండే జీవనశైలి: సాధారణంగా పాశ్చాత్యదేశాల్లో... మరీ ముఖ్యంగా అమెరికా వంటి చోట్ల అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ నిర్దేశించిన కొన్ని జీవనశైలి మార్గదర్శకాలు ఉన్నాయి. వాటినే 'లైఫ్ ఎసెన్షియల్స్ 8 (ఎల్‌ఈ 8); లైఫ్ ఎసెన్షియల్స్ 7 (ఎల్‌ఈ 7)గా వ్యవహరిస్తుంటారు. అంటే... ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిలో భాగంగా అనుసరించే మార్గదర్శకాలైన... రక్తపోటును (హైబీపీని) అదుపులో ఉంచుకోవడం; రక్తంలో చక్కెరమోతాదులనూ, కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించుకోవడం; ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని, పోషకాహారాన్ని తీసుకోవడం; తగినంత వ్యాయామం చేయడం; ఎత్తుకు తగినంత బరువు ఉండేలా బాడీ మాస్ ఇండెక్స్- (బీఎమ్‌ఐ)ను మెయింటెయిన్ చేయడం; స్మోకింగ్ / నికోటిన్‌కు దూరంగా ఉండటం; కంటినిండా నిద్రపోవడం... అలాంటి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవరచుకోవడం ద్వారా ఈ లైఫ్ ఎసెన్షియల్ స్కోరును ఎంతగా పెంచుకుంటే గుండెజబ్బులను అంతగా నివారించుకోవచ్చని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ● **అర్లీ వార్నింగ్ సిగ్నల్స్ ద్వారా :** చాలామందిలో గుండెజబ్బులుగానీ లేదా గుండెపోటుగానీ ఆకస్మికంగా రాకముందే కొన్ని వార్నింగ్ సిగ్నల్స్ పంపుతాయి. ఉదాహరణకు ఛాతీలో ఇబ్బందిగా ఉండటం, తీవ్రమైన నీరసం, నిస్సత్తువ, అలసట, గుండెదడ (పాల్పిటేషన్) వంటివి. వాటిని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా తగిన సమయంలో గుర్తించి డాక్టర్లను సంప్రదించడం వల్ల. ● **స్క్రీనింగ్ పరీక్షలతో :** హైబీపీ, అధిక కొలెస్ట్రాల్, మధుమేహంతో బాధపడేవారు తగిన పరీక్షలు చేయించుకోవడం, ఏవైనా లక్షణాలు కనిపిస్తే కరోనరీ సీటీ యాంజియోగ్రామ్ వంటి పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా గుండెజబ్బులు నివారించవచ్చు.



డాక్టర్ అంజని ద్వారంపూడి
సీనియర్ కార్డియాలజిస్ట్

గుండె జబ్బుల పెరుగుదలకు కారణాలు...

● **వయసు పెరుగుతుండటం:** ఇది నివారించలేని అంశం. సాధారణంగా వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ మృదువుగా ఉండాల్సిన రక్తనాళాలు గట్టిబారుతుంటాయి. దీన్నే అథెరోస్క్లిరోసిస్ అంటారు. గతంలో సాధారణంగా 40 ఏళ్లకు పైబడ్డాక ఈ పరిణామం సంభవిస్తుండేది. ఇప్పుడు ఈ వయసు కంటే ముందే.. అంటే 20 నుంచి 30 ఏళ్లలోపే ఇలా రక్తనాళాలు గట్టిబారడం కనిపిస్తోంది. కొందరిలో కొలెస్ట్రాల్ నిల్వలు చాలా నెమ్మదిగా రక్తనాళాల్లోకి చేరుతుంటాయి. కానీ కొందరిలో చాలా వేగంగా ఈ ప్రక్రియ జరుగుతుంది. ఇలా పేరుకునే కొవ్వును 'ప్లాక్'గా వ్యవహరిస్తుంటారు. ఈ ప్లాక్ రక్తనాళాల్లోకి ఎక్కువగా చేరడం వల్ల ధమనులు/రక్తనాళాలు సన్నబడి, గుండె కండరాలకు రక్తప్రసరణ తగ్గిపోతుంది. ఈ ప్లాక్ ఎక్కువగా చీలిపోయి క్లాట్స్ (అడ్డంకులు)గా మారి ఆకస్మికంగా గుండెకు రక్తసరఫరా తగ్గవచ్చు. ఫలితంగా గుండెపోటు రావచ్చు.

● **ఆహారపు అలవాట్లు:** హైలీ ప్రాసెస్‌డ్ ఫుడ్ తీసుకోవడం వంటి మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్లు, ఉప్పు, చక్కెర ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు చిన్న వయసులోనే గుండెజబ్బులు / గుండెపోటుకు దారితీసే ముప్పును పెంచుతున్నాయి. మన దేశంలో దిగువ, మధ్యతరగతి వర్గాలు ఎక్కువగా ఉండే దేశాల్లో పెరుగుతున్న పట్టణీకరణ / నగరీకరణ కారణంగా అన్ని పోషకాలు ఉండే మంచి ఆహారంతో పోలిస్తే అధిక క్యాలరీలు ఉండే ఆహారం చవగ్గా దొరుకుతుండటంతో గుండెజబ్బుల ముప్పు పెరుగుతోంది.

● **తగినంత వ్యాయామం లేకపోవడం :** కుదురుగా కూర్చుని చేసే వృత్తులు పెరగడం ప్రపంచవ్యాప్తంగా చోటు చేసుకుంటున్న అంశమే అయినప్పటికీ... మన దేశ యువతలో కూడా వ్యాయామం లేకపోవడమూ, పైగా మన దేశ సాంస్కృతిక, సామాజిక నేపథ్యం కారణంగా మహిళలు, అమ్మాయిల్లో వ్యాయామ సంస్కృతి తక్కువగా ఉండటం కూడా గుండెజబ్బులు / గుండెపోటు ముప్పునకు కారణమవుతోంది.

● **పొగతాగడం :** ఇటీవల భారత్, రష్యా, కొన్ని మధ్య ఆసియా దేశాల్లో పొగాకు వినియోగం బాగా పెరుగుతుండటం అథెరోస్క్లిరోసిస్‌కూ, గుండెపోటుకు మరో ప్రధాన కారణం. 60 ఏళ్ల వ్యక్తులతో పోలిస్తే 40 ఏళ్లలోపు వారికి పొగ దుష్ప్రభావం మరింత ఎక్కువ. అయితే ఏ వయసులోనైనా పొగతాగడం అంతే ప్రమాదకరం అని గుర్తించాలి.

● **స్థూలకాయం కారణంగా :** మన దేశవాసుల్లో ఊబకాయం ఎక్కువగా పొట్ట దగ్గర వస్తుంది. దీన్నే అబ్డామినల్ ఒబేసిటీ అంటారు. మన జీవనశైలి (లైఫ్ స్టైల్) కారణంగా ఇలా స్థూలకాయం రావడం, పొట్ట దగ్గర కొవ్వు పెరగడం కూడా గుండెజబ్బుల ముప్పును మరింత పెరిగేలా చేస్తోంది.

● **హైబీపీ, డయాబెటిస్ :** లైఫ్‌స్టైల్ జబ్బులైన హైబీపీ, డయాబెటిస్ వంటి అనారోగ్యాల విషయంలో అవగాహన అంతగా లేని మన లాంటి దేశాలలో నియంత్రణలో లేని హైబీపీ, మధుమేహం వంటివి గుండెపోటుకు కారణమవుతున్నాయి.

● **జెండర్ అంశం :** ఒక వయసు వరకు మహిళలతో పోలిస్తే గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు పురుషుల్లో ఎక్కువ. రుతుస్రావం ఆగిపోయే వరకు మహిళల్లోని ఈస్ట్రోజెన్ వారికి ఒక రక్షణ కవచంగా ఉంటుంది. అయితే రుతుక్రమం ఆగాక మహిళలతో పాటు... ఏ జెండర్ వారికైనా గుండెపోటు అవకాశాలు సమానం.

● **సామాజిక, ఆర్థిక, సాంస్కృతిక అంశాలు:** పై అంశాలకు తోడుగా ఒక సమాజంలోని విద్య, ఆదాయ వనరులు, ఆరోగ్య సంరక్షణకు గల అవకాశాలు, సాంస్కృతిక నేపథ్యాల వంటి అంశాలు కూడా గుండెజబ్బుల కేసులను ప్రభావితం చేస్తుంటాయి.

● **ఫ్యామిలీ హిస్టరీ :** మిగతావారితో పోలిస్తే గుండెజబ్బులు / గుండెపోటు లాంటివి వచ్చిన వారి కుటుంబాల తాలూకు కుటుంబ ఆరోగ్య చరిత్ర (ఫ్యామిలీ హిస్టరీ) కూడా గుండెజబ్బుల ముప్పునకు ఒక ప్రధాన కారణం. మిగతావాళ్లతో పోలిస్తే దాదాపు 25 శాతం మంది రోగుల్లో గుండెపోటుకు ఈ ఫ్యామిలీ హిస్టరీనే కీలకాంశమవుతుంది.

ఇల్లు కట్టి చూడు.. పెళ్లి చేసిచూడు.. అని సామెత. రెండూ జటిలమైనవేనని అర్థం. ఇంటి కోసం అప్పు చేసినా తప్పు లేదు. అదొక నీడగా మిగులుతుంది. కానీ పెళ్లి? కంపాటబులిటీ కుదిరితే కుటుంబంగా స్థిరపడుతుంది. లేదంటే చేదుజ్ఞాపకంగా వెంటాడుతుంది. అయినా అంతా బాగుంటుందనే ఆశతో ఏడడుగుల ప్రయాణానికి సిద్ధపడినా.. దానికోసం లక్షలకు లక్షలు అప్పు చేయాల్సిన అవసరం ఉందా అని! ఇప్పుడు పెళ్లి ఖర్చును వధూవరులిద్దరే పెట్టుకుంటున్నారు. అది వాళ్లిద్దరి జీవితాలకు తీరని రుణంగా పరిణమించి.. ఈఎమ్ఐల రూపంలో జీతాలనే మింగేస్తోంది. దాని గురించే ఈ కథనం..



● మూడు ముళ్లు... ఆరు వాయిదాలు

E - ఈక్వల్ M - మ్యారేజ్ I - ఇన్‌స్టాల్‌మెంట్

సాత్విక్‌ది మార్కెటింగ్ జాబ్, మానస ఒక కార్పొరేట్ కంపెనీలో లీడ్ రోల్‌లో ఉంది. వీళ్లది పెద్దలు కుదిర్చిన పెళ్లే అయినా, డెస్టినేషన్ వెడ్డింగ్. దాదాపు 80 లక్షల రూపాయలకు పైనే ఖర్చయింది. ఆ భారం ఇరువైపుల తల్లిదండ్రుల మీద పడకుండా వీళ్లిద్దరే షేర్ చేసుకున్నారు. సేవింగ్స్ నుంచేనా ఖర్చు చేసింది అని అడిగితే.. ట్వంటీ పర్సెంట్ సేవింగ్స్, ఎయిటీ పర్సెంట్ లోన్ అనే చెప్పారు ముక్తకంఠంతో. పెళ్లయి మూడేళ్లవుతోంది. ఆ ఖర్చుకు ఇంకా ఈఎమ్ఐ చెలిస్తునే ఉన్నారు. ఆ లోన్ తీరేదాకా పిల్లలు వద్దు అనుకుంటున్నారట. ఆ మాటతో మానస వాళ్ల మామ్మ హతాశురాలైంది. ఇదెక్కడి చోద్యమంటూ విచారపడింది.

> మన మ్యారేజ్ ఇండస్ట్రీ ఏటా కోటి పెళ్లిళ్లతో 10.79 లక్షల కోట్ల టర్నోవర్‌గా పురోగమిస్తోంది. ఫుడ్ అండ్ గ్రాసరీ తర్వాత ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థలో అత్యంత ప్రధాన, ప్రభావవంతమైన ఇండస్ట్రీగా విరాజిల్లుతోంది.

సర్వేలే సాక్ష్యం

'ఇండియా లెండ్స్' చేసిన సర్వే మేరకు సొంత ఖర్చుతోనే పెళ్లిచేసుకోవాలనుకుంటున్న 26 శాతం అమ్మాయిలు, అబ్బాయిలు.. ఆ ఖర్చును పర్సనల్ లోన్‌తో భర్తీ చేసుకుంటున్నారట. వాళ్లలో చాలామంది పెళ్లికి సంబంధించి ఒక్క ఈవెంట్‌కే రూ. లక్ష నుంచి రూ. అయిదు లక్షల వరకు ఖర్చు చేస్తున్నారు. దీని మీదే వెడ్డింగ్‌వైర్ ఇండియా అనే సంస్థ చేసిన అధ్యయనంలో ఒక్క నిరుడే మన దేశంలో పెళ్లి ఖర్చు అమాంతం రూ. 29.6 లక్షలకు చేరినట్టు తేలింది. పెళ్లి జంటల్లోని మూడోవంతు జంటలు తమ పెళ్లికి రూ. 30 లక్షలకు పైనే వెచ్చిస్తుంటే మిగిలిన జంటలు రూ. 50 లక్షలకు పైగా ఖర్చుపెడుతున్నారని ఆ సర్వే నివేదిక.

అప్పులు బారెడు... జీతం మూరెడుగానే!

డబ్బు ఖర్చు పెట్టడం చాలా ఈజీ. కూడబెట్టడమే బహు కష్టం. రూ. లక్ష సమకూర్చుకోవడానికైనా కనీసం ఏడాది పడుతుంది. అలాంటిది మూడు లేదా అయిదురోజుల పెళ్లిలోని ఒక్కో వేడుకకు రూ. లక్ష నుంచి రూ. 5 లక్షల దాకా పెట్టే ఖర్చు జీవితానికి ఎంత భారమవుతుందో తెలుసా! ఆ అప్పు తీర్చడానికి ఆ జంటలు.. అప్పుడే పిల్లల్ని వద్దనుకోవడం దగ్గర్నుంచి ఇల్లు, ఇతర స్థిర, చరాస్తులను సమకూర్చుకోవడం దాకా అన్నిటినీ వాయిదా వేసుకుంటున్నారు. అపార్ట్‌మెంట్ డౌన్‌పేమెంట్‌కి పనికొచ్చే డబ్బును, భవిష్యత్ ప్రణాళికలను.. ఆఖరకు ఇన్సూరెన్స్ పాలసీలను సైతం బ్రేక్ చేసి మరీ పెళ్లి బట్టలు, ఈవెంట్ డెకరేషన్ కోసం చేసిన అప్పు తీరుస్తున్న జంటలున్నాయి. ఇలా ఆ లోన్ వాళ్ల పెళ్లిని మధుర జ్ఞాపకంగా మలచకపోగా సంసారాన్ని చింతల చితిగా మారుస్తోంది.

క్రైసిస్‌లో కాపురాలు

దరఖాస్తుదారుల క్రెడిట్ స్కోర్‌ను బట్టి వెడ్డింగ్ లోన్స్, పర్సనల్ లోన్స్ ఏడాదికి పది నుంచి 24 శాతం దాకా మంజూరవుతున్నాయట. వీటికి కట్టలేకుండా పేరుకుపోయిన ఈఎమ్ఐల వడ్డీ వచ్చి చేరి.. ఎంత జీతం వచ్చినా, అత్యవసరాలకే ఎసరు వస్తోంది. ఈ క్రైసిస్ కాపురంలో కలతలను రేపుతోందంటున్నారు ఫ్యామిలీ కౌన్సెలర్లు. పెరుగుతున్న రుణభారాన్ని తీర్చడానికి ఓవర్ టైమ్, పార్ట్‌టైమ్ జాబ్‌ల కోసం వెదుక్కుంటున్న జంటలూ ఉన్నాయి. నెల తిరిగేసరికల్లా వచ్చే ఈ ఈఎంఐల ఒత్తిడి తట్టుకోలేక భార్యాభర్తల డైనింగ్ టేబుల్ కాన్వర్జేషన్స్ కలహాలతో ముగుస్తున్నాయి. ఎడమొహం పెడమొహంగా ఉదయాలు మొదలవుతున్నాయి.

అప్పు తప్పు కాదు కానీ..

లోన్ తీసుకోవడంలో తప్పులేదు. కానీ ఎందుకు తీసుకుంటున్నాం.. దేనిమీద ఖర్చు పెడుతున్నామనే ఎరుక, స్పష్టత చాలా అవసరం అంటున్నారు ఆర్థికవిశ్లేషకులు. ఇల్లు కట్టుకోవడానికో, వ్యాపారం ప్రారంభించడానికో, మెరుగైన ఉపాధి అవకాశాలను కల్పించే చదువుకోసమో అప్పు చేయడం సబబే. కానీ.. పైసా రాబడి లేనిచోట అప్పు చేసి మరీ డబ్బును వెదజల్లడం తెలివైన నిర్ణయం కాదని చెబుతున్నారు. పరస్పర గౌరవ మర్యాదలు, సర్దుబాట్లు, ప్రేమాభిమానాలతో పెళ్లి చేసుకోవాలి. మంచి కుటుంబంగా స్థిరపడాలి. కానీ ఆడంబరాల వేడుకగా.. ఫొటోలు, వీడియోలతో కనిపించే అప్పుగా కాదని సూస్తున్నారు ఆర్థికనిపుణులు, విశ్లేషకులు, ఫ్యామిలీ కౌన్సెలర్లు. కలలు సాకారమవ్వాల్సిందే! మధురమైన జ్ఞాపకాలను క్రియేట్ చేసుకోవాల్సిందే! కానీ ఈ రెంటికి మూల్యం మన జీవితం కాకూడదు! అప్పుడే సాకారమైన కలలు మధుర జ్ఞాపకాలుగా మిగిలిపోతాయి.

దేశవ్యాప్తంగా ఆలయాల్లో నృత్య ప్రదర్శనలు ఇస్తూ టెంపుల్ డ్యాన్సర్‌గా పేరుతెచ్చుకుంది విజయవాడవాసి కూచిపూడి నృత్యకారిణి కావ్య కంచర్ల. దసరా నవరాత్రుల సందర్భంగా తన విద్యార్థులతో కలిసి అమ్మవారి రూపాలను వివిధ ఆలయాలలో నృత్యరూపకాలుగా ప్రదర్శిస్తున్నారు. జాతీయ స్థాయిలో జరిగే కేరళ తరంగ్‌లో పాల్గొని విజేతగా నిలిచారు. గిన్నిస్‌బుక్ రికార్డ్‌లోనూ చోటు సంపాదించారు. నృత్యం ద్వారా తమ శక్తిని ఎలా ప్రదర్శిస్తారో ఈ సందర్భంగా వివరించారు.

నృత్యార్చనం





"దసరా నవరాత్రులలో అంతటా అమ్మవారే కనిపిస్తుంటారు. ఇక విజయవాడలోనే కొలువైన అమ్మవారికి చేరువలో ఉంటూ నృత్యం ద్వారా సేవ చేసుకోవడం అదృష్టంగా భావిస్తున్నాం. ఇక్కడ ఉన్న వివిధ ఆలయాలకు ముందుగానే అప్లికేషన్స్ ఇచ్చాం. వారు ఇచ్చిన టైమ్ ప్రకారం నృత్యం ప్రదర్శనలు ఇస్తున్నాం.

అలసట తెలియదు

నవరాత్రుల మొదటి రోజు నుంచి ఈ రోజు వరకు ఆరు ప్రదర్శనలు ఇచ్చాం. అమ్మవారి మీద ఎన్నో గీతాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఒక్కో గీతాన్ని ఒక్కో ఆలయంలో మాకు ఇచ్చిన సమయం వరకు ప్రదర్శన ఇస్తున్నాం. పూర్తయ్యాక పెద్ద వయసున్నవారు కూడా ఏమాత్రం సంకోచించకుండా మమ్మల్ని కలిసి 'ఆ అమ్మవారే నృత్యం చేస్తున్నారా అనే భావన కలిగింది' అని చెప్పినప్పుడు కలిగే ఆనందం మాటల్లో వర్ణించలేనిది. ఒక తొంభైఏళ్ల బామ్మగారు ప్రదర్శన పూర్తయ్యాక వచ్చి తన చిన్నప్పుడు నేర్చుకున్న ఆలాపన ఇప్పుడు గుర్తుకు వచ్చిందని భావయుక్తంగా పాడి వినిపించారు. 'ఆ అమ్మవారు ఈ రూపంలో నాకు కనిపించారు' అని పొంగిపోయారు. ఇలాంటి ఎన్నో అనుభూతులను ప్రతిసారీ మేం పొందుతుంటాం. మా దగ్గర నృత్యం నేర్చుకునే విద్యార్థులు కూడా 'అమ్మవారి నృత్యంలో అలసట ఎందుకు రాదు' అని అడుగుతుంటారు. నృత్యం ఒక యాక్టివిటీ కాదు దైవికంగా ఎంత దగ్గరవుతుంటామో ఈ నృత్యం మాకు స్పష్టం చేస్తుంటుంది.

విజయవాడ అంటేనే అమ్మవారు. దసరానవరాత్రుల్లో ఆలయాల్లో మేం నృత్యం చేయడం అంటే అమ్మకు దగ్గరగా ఉన్నట్టే. ఒక భక్తి పూర్వక ప్రార్థన. మా నృత్యాన్ని అమ్మ చూస్తుంది అనే భావనతోనే చేస్తాం. 'ఎంతసేపు నృత్యం చేసినా అలసటగా ఎందుకు అనిపించడం లేదు?' అని మా విద్యార్థులు అడుగుతుంటారు. ఆధ్యాత్మికంగా అమ్మవారికి దగ్గరగా ఉంటే మరేమీ తెలియదు.

అమ్మవారి ప్రతి రూపం మనకు ప్రేరణ ఇచ్చే పాఠమే. మన జీవన విధానానికి ఎంతగానో తోడ్పడేదే. ఆ శక్తిని మేం నృత్యం ద్వారా ప్రదర్శించడమే కాదు మేమూ పొందుతుంటాం. సేవ చేస్తున్న కొద్దీ శక్తి పెరిగేదే. శ్రీశైలం, తిరుపతి, శిరిడీ, మహానంది, భద్రాచలం, హరిద్వార్, కేదార్‌నాద్, బదిరీనాద్... ఇలా మనదేశంలోని ప్రముఖ దేవాలయాల్లో నృత్య ప్రదర్శనలు ఇచ్చే అవకాశం లభించింది. వందల,

వేల మంది ముందు ప్రదర్శనలు ఇస్తుంటాం కాబట్టి ధైర్యం పెరుగుతుంది. మధురమైన మాటతీరు, ఏకాగ్రత.. ఇలా ఎన్నో పాజిటివ్ అంశాలు పెరుగుతాయి. రోజూ సాధన చేయడం వల్ల శారీరక ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. మానసిక ఆనందం కలుగుతుంది. వీటన్నింటి వల్ల జీవనశైలి కూడా బాగుంటుంది.

బీఎస్సీ కంప్యూటర్స్‌లో డిగ్రీ, నృత్యంలో డిప్లొమా చేశాను. మా అమ్మ మాధవికి కూచిపూడి నృత్యం అంటే చాలా ఇష్టం. నాలుగేళ్ల వయసు నుంచి నాకు నృత్యం నేర్పించారు. ఐదేళ్ల వయసు నుంచి ప్రదర్శనలు ఇస్తున్నాను. అకాడమీ పెట్టి, నృత్యసేవను కొనసాగిస్తూ ఉండాలని మా నాన్న కల. నాన్న వెంకట రత్నకుమార్ కరోనాలో మాకు దూరమయ్యారు. నాన్న కలను నెరవేర్చడానికి 'పంచమవేద' అకాడమీ ద్వారా కృషి చేస్తున్నాను. జాతీయ స్థాయి నృత్య పోటీ అయిన కేరళ తరంగ్‌లో పాల్గొన్ని విజేతగా నిలిచాను. ఇప్పటి వరకు 1500 కు పైగా ప్రదర్శనలు ఇచ్చాను. గ్రూప్‌గా చేసిన శతనృత్య యాగంలో పాల్గొనే అవకాశం రావడంతో గిన్నిస్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ లో చోటు దక్కింది. ఎంతో సాధన చేస్తూ శక్తిని పెంచుకోవడానికే ఈ నృత్య సేవ చేస్తున్నాను' అని వివరించారు ఈ నృత్యకారిణి.

– నిర్మలారెడ్డి, సాక్షి ఫీచర్స్ ప్రతినిధి